

Heini Junnilainen

**VIHREÄÄ HOIVAA CENTRIA-AMMATTIKORKEAKOULUSTA
SOSIAALI- JA TERVEYSALAN PALVELUIHIN**

**Green Care PRO -koulutukseen osallistuneiden kokemuksia Green Care
menetelmien soveltamisesta hoito- ja asiakastyössä**

**Opinnäytetyö
CENTRIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Terveystenhoitaja (AMK)
Huhtikuu 2020**

TIIVISTELMÄ OPINNÄYTETYÖSTÄ

Centria-ammattikorkeakoulu	Aika Huhtikuu 2020	Tekijä/tekijät Heini Junnilainen
Koulutusohjelma Hoitotyön koulutusohjelma		
Työn nimi VIHREÄÄ HOIVAA CENTRIA-AMMATTIKORKEAKOULUSTA SOSIAALI- JA TERVEYS- ALAN PALVELUIHIN Green Care Pro -koulutuksen käyneiden kokemuksia Green Care -menetelmien soveltamisesta hoito- ja asiakastyössä		
Työn ohjaaja Hanna-Mari Pesonen		Sivumäärä 37+3
Työelämäohjaaja Lena Enlund		
<p>Tämä opinnäytetyö käsittelee valtakunnallista, Kokkolan Centria-ammattikorkeakoulunkin tarjoamaa, Green Care Pro -koulutusta.</p> <p>Opinnäytetyön tarkoitus oli selvittää Green Care -koulutuksen tuomaa hyötyä sosiaali- ja terveysalalla Keski-Pohjanmaan alueella. Tavoitteena oli tulosten myötä kuvata perusteita Green Care Pro -koulutuksen vakiinnuttamiselle Centriassa sosiaali- ja terveysalan näkökulmasta.</p> <p>Opinnäytetyö oli laadullinen tutkimus, joka toteutettiin haastattelemalla neljää eri Green Care -korkeasteen pilottivaiheen koulutukseen osallistunutta sosiaali- ja terveysalan ammattilaista. Tutkimustulokset saatiin aikaan haastattelujen pohjalta tehdyllä aineiston analyysillä.</p> <p>Tutkimuksesta selvisi, että sosiaali- ja terveydenhuollon asiakkaiden hoidossa ja kuntoutuksessa käytetyistä Green Care -menetelmistä hyödyttiin monipuolisesti. Esiin nousivat myös ammattilaisten Green Care -toiminnan tietoperustan vaillinaisuus ja teorian tiedon tärkeys käytettäessä Green Care -menetelmiä asiakkaiden kanssa.</p> <p>Green Care -toiminnan sisällyttäminen asiakastyöhön sosiaali- ja terveydenhuollossa lisää mahdollisuuksia asiakkaalle tarjottavaan yksilölliseen hoitoon. Asiakkaisiin kohdistuvien hyötyjen lisäksi Green Care -toiminta lisää huomattavasti työntekijöiden työhyvinvointia.</p>		

ABSTRACT

Centria University of Applied Sciences	Date April 2020	Author Heini Junnilainen
Degree programme Degree programme of nursing		
Name of thesis GREEN CARE FROM CENTRIA UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES TO SOCIALSERVICES AND HEALTH CARE. Experiences in applying Green Care methods in social and health care services		
Instructor Lena Enlund		Pages 37+3
Supervisor Hanna-Mari Pesonen		
<p>This thesis is about national Green Care Pro education, which was organised also by Centria University of Applied Sciences.</p> <p>The purpose of the thesis was to find out the benefits of Green Care Pro education in the field of social services and health care. The aim was by the results to describe the rationale for consolidating Green Care Pro education in Centria, from the view of social and health care.</p> <p>The thesis was a qualitative study. It was carried out by interviewing four social and health care professionals who participated in Green Care education. The results of the thesis were obtained by analyzing the data based on the interviews.</p> <p>The study revealed that the Green Care methods used in the care and rehabilitation of social and health care clients benefited them in many ways. The inadequacy of the knowledge base of professionals of Green Care activities and the importance of theoretical knowledge when using Green Care methods with customer also came to the fore.</p> <p>The inclusion of Green Care activities in client work in social and health care increases the opportunities for individual care offered to the customer. In addition to the benefits for customers, using Green Care with customers significantly increases the well-being of employees at work.</p>		
Keywords Green Care, Green Care Pro education, social- and health care.		

SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	1
2 TIETOPERUSTA	3
2.1 Vihreä hoiva ja voima	3
2.2 Luonto- ja eläinavusteisuus	4
2.3 Blue Care.....	4
2.4 Luonnon tuomat tutkitut terveyshyödyt.....	5
2.5 Green Care koulutusmalli korkea-asteelle -hanke.....	6
2.6 Green Care PRO -koulutusmalli	6
3 TARKOITUS JA TAVOITE SEKÄ TUTKIMUSKYSYMYKSET	8
4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN	9
4.1 Toimintaympäristön ja kohderyhmän kuvaus.....	9
4.2 Lähestymistapa, menetelmä ja aineistonkeruu	9
4.3 Aineiston analyysi.....	11
5 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET	13
5.1 Osallistujien taustatiedot	13
5.2 Kokemukset koulutuksesta	13
5.3 Koulutuksen vaikutus työtapoihin.....	17
5.4 Havaitut vaikutukset asiakkaissa	20
6 TULOSTEN TARKASTELU	26
6.1 Palvelun laadun paraneminen	26
6.2 Tuki terveisiin elintapoihin	27
7 OPINNÄYTETYÖN LUOTETTAVUUS JA ETIIKKA.....	30
7.1 Luotettavuus	30
7.2 Etiikka	32
8 OPINNÄYTETYÖPROSESSI JA AMMATILLINEN KASVU	35
9 JOHTOPÄÄTÖKSET	37
LÄHTEET	
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvailla Green Care -koulutukseen osallistuneiden sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten kokemuksia koulutuksesta ja heidän näkemyksiään koulutuksen vaikutuksista omiin työtapoihin ja asiakkaisiin. Tavoitteena on tulosten myötä kuvata perusteita Green Care Pro -koulutusmallin vakiinnuttamiselle Centriassa sosiaali- ja terveysalan näkökulmasta.

Green Care on luontoon tukeutuvien menetelmien ammatillista, vastuullista ja tavoitteellista hyödyntämistä kasvatus-, virkistys-, sosiaali- ja terveyspalveluissa. Toimintaa on tutkittu ja kehitetty aktiivisesti meillä Suomessakin, ja myös Pohjanmaan alue on osallistunut toiminnan kehittämiseen. Viime vuosina alueella on toteutettu hankkeita, jotka tekevät työtä vakiinnuttaakseen Green Care -toimintaa Pohjanmaalle sen paikallisia erityispiirteitä ja resursseja hyödyntäen. Centria-ammattikorkeakoulu on ollut alusta alkaen mukana kehittämässä valtakunnallista Green Care -korkeakoulutuskokonaisuutta, ja se on yhä osa viiden ammattikorkeakoulun muodostamaa koulutusverkostoa, jonka ensisijaisena tavoitteena on tarjota laadukasta, valtakunnallisesti yhtenäistä, elinkeinoelämän osaamistarpeita huomioivaa Green Care -korkeakoulutusta. (Aura –Luonnostaan nouseva Pohjanmaa 2019; Green Care Finland; Green Care korkea-asteen koulutus 2019.)

Tässä opinnäytetyössä tarkastellaan sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten kokemuksia Centrian Kokkolassa järjestämästä koulutuksesta. Noiden kokemusten pohjalta on hyvä pohtia koulutuksen tarjonnan jatkoa Centriassa. Opinnäytetyön aihe on kehitetty yhdessä työelämän yhteyshenkilön kanssa, työelämän sen hetkisiä tarpeita kuulostellen. Haastatteleamalla Centriassa järjestetyn koulutuksen käyneitä sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisia, jotka ovat ehtineet soveltaa oppimaansa myös omassa työssään, saadaan koulutukselle aitoa palautetta pidemmältä aikaväliltä.

Kehittyvä Green Care -toiminta nähdään lisäarvoa tuovana elementtinä hoito-, hoiva- ja kasvatuspalveluissa (Soini, Ilmarinen, Yli-Viikari & Kirveennummi 2011). Green Care -toimintaa on Keski-Pohjanmaan alueellakin kehitetty, ja esimerkiksi tämän opinnäytetyön kaltaisten tutkimusten myötä toimintaa voidaan vakiinnuttaa alueelle. Green Care voisi olla osana kehittämässä sosiaali- ja terveyspalveluita, esimerkiksi kustannustehokkuudessa ja alueen työllisyydessä, kun käytettäisiin paikallisia resursseja ja muodostettaisiin moniammatillisen yhteistyön paikallisia malleja. Green Care -toiminnalla on merkit-

tävä rooli myös ennalta ehkäisevässä työssä, joka pitkällä tähtäimellä tuo säästöjä niin yksilö- kuin yhteiskunnallisellakin tasolla. Ongelmakeskeisen toiminnan rinnalle Green Carella on tarjota voimavara-keskeisiä toimintamalleja, jotka tukevat ihmisten selviytymistä henkilökohtaisten haasteiden kanssa. (Green Care Finland; Green Care korkea-asteen koulutus 2019.)

2 TIETOPERUSTA

Tämän opinnäytetyön tietoperustan tekstin sisältö koostuu Green Care -toiminnasta ja siihen liittyvistä käsitteistä sekä yhtenäisestä Green Care -korkeakoulutusmallista. Green Care -aihe on viime aikoina noussut suosioon, ja toimintatapa on herättänyt mielenkiintoa eri aloilla. Nämä toimintatavat sisältävät luontoperustaisia, hyvinvointia vahvistavia menetelmiä, jotka on kehitelty tutkittuun tietoon nojaten. Tämänhetkinen korkea-asteen tason Green Care PRO -koulutus pohjautuu aiemmin toimineeseen Green Care -koulutusmalli korkea-asteelle -hankkeeseen. Koulutusta järjestetään ja kehitetään edelleen verkostoyhteistyönä eri ammattikorkeakoulujen kesken. (Green Care korkea-asteen koulutus 2019; Suomi, Juusola & Anundi 2017; Sipola 2017; Vinblad 2018.)

2.1 Vihreä hoiva ja voima

Luonnon osallisuus, kokemuksellisuus ja elvyttävyys lisäävät hyvinvointia edesauttavia vaikutuksia. Green Care -termillä tarkoitetaan toimintaa, jolla tietoisesti pyritään vaikuttamaan hyvinvointiin edellä mainittujen tutkittujen hyötyjen avulla. Green Care -työmenetelmät on jaettu kahteen eri osaan: ammatillaiseen työskentelyyn ja itsehoitomenetelmiin, joita Suomessa kutsutaan vihreäksi hoivaksi ja vihreäksi voimaksi. (Green Care Finland; Suomi ym. 2017.)

Vihreä hoiva on luontoon ja maaseutuympäristöön liittyvää ammatillista toimintaa, jolla pyritään edesauttamaan ihmisten hyvinvointia ja elämänlaatua. Toimintaa hyödynnetään kasvatus-, hyvinvointi-, virkistys-, sosiaali- ja terveyspalveluissa, ja se perustuu eläinten, luonnon ja viherympäristön käyttöön hyvinvoinnin lähteenä. Käytössä olevia eri menetelmiä ovat esimerkiksi ratsastusterapia, sosiaalinen ja terapeutin puutarhatoiminta, maatilojen kuntouttava toiminta ja ekopsykologian menetelmät. Toiminta sijoittuu yleensä luontoon, mutta kasvien ja luonnon materiaaleja ja eläinavusteista toimintaa voidaan käyttää myös kaupunki- ja laitostympäristöissä. (Green Care Finland.)

Vihreän hoivan, eli ammatillisen ja tavoitteellisen työskentelyn, lisäksi Green Care -menetelmää voidaan käyttää myös itsehoitomenetelmänä, esimerkiksi omien voimavarojen lisäämisessä ja virkistystoiminnassa ja lasten kasvatuksessa. Tällöin puhutaan vihreästä voimasta. Vihreään voimaan liittyviä valmiita harjoitteita on runsaasti saatavilla, mutta vihreää voimaa voivat olla myös itselle voimaa antava viljely tai puutarhaharrastus ja kotiin tai kouluun rakennettu viherseinä. (Suomi ym. 2017.)

2.2 Luonto- ja eläinavusteisuus

Green Care -toimintaa toteutetaan luonto- ja eläinavusteisin menetelmin. Esimerkkejä näistä menetelmistä ovat sosiaalinen ja terapeutin puutarhatoiminta, maatilojen kuntouttava toiminta, ratsastusterapia ja sosiaalipedagoginen hevostoiminta. Näitä ja monia muita luonto- ja eläinavusteisia menetelmiä ammattilainen käyttää aina oman osaamisen mukaisesti. Green Care -menetelmät on jaettu seuraaviin osa-alueisiin: puutarhankäyttö, maatilan käyttö, eläinavusteiset menetelmät ja luonto kuntoutusympäristönä. (Green Care Finland.)

Luonto- ja eläinavusteisten menetelmien toimivuudesta on hyviä kokemuksia eri ikäryhmien ja monenlaisten asiakkaiden kanssa. Green Care voi olla myös väline sosiaali- ja terveyspalveluiden kehittämiseen esimerkiksi kustannustehokkuudessa, käytettäessä paikallisia resursseja ja muodostettaessa moniammatillisen yhteistyön paikallisia malleja. Lisäksi Green Care -toimintaa voidaan käyttää ennaltaehkäisevänä työnä, joka taas tuo säästöjä niin yksilö- kuin yhteiskunnallisellakin tasolla pitkällä tähtäimellä. Ongelmakeskeisen toiminnan rinnalle voitaisiin tuoda voimavarakeskeisiä Green Care -toimintamalleja, jotka tukevat ihmisten selviytymistä henkilökohtaisten haasteiden kanssa. Jo toiminnassa olevaa Green Care -korkeakoulutuksen valtakunnallista mallia kehitellään jatkuvasti. Koulutushankkeen myötä kehitettiin tällä hetkellä toimiva, yhtenäinen ja joustava Green Care PRO -koulutus alan toimijoille. (Green Care Finland; Green Care korkea-asteen koulutus 2019.)

2.3 Blue Care

Green Caren rinnalle on kehitetty myös Blue Care, jonka voikin nimensä perusteella arvata kuvaavan toimintaa vesistön äärellä. Vesistöperustaisia aktiviteetteja ovat esimerkiksi uiminen, saunominen, melominen, kalastus ja lintubongaus. Vesi on moniulotteinen ja voimakas elementti, joka vaikuttaa ihmisen kaikkiin aisteihin. Vettä osana maisemaa voimme aistia näköaistimme kautta, puron solinaa kuuloaistilla, vedessä olemista tuntoaistimme kautta ja niin edelleen. (Tuohimetsä & Rantanen 2017.)

Kunkin ihmisen oma kokemusmaailma voi vaikuttaa eri vesielementtien aiheuttamiin vaihteleviin tunteisiin: tyyni lampi saattaa rauhoittaa, kun taas meri voi aiheuttaa pelkoa tai levottomuutta. Vesielementin tällainen monipuolisuus on rikkaus, se aktivoi ja toisaalta rauhoittaa. Kuten Green Care -menetelmien avulla, myös Blue Care -toiminnalla voidaan pyrkiä parantamaan vuorovaikutustaitoja tai esimerkiksi motoriikkaa ja puheentuottoa. Lisäksi sitä käytetään yhtä lailla ennaltaehkäisevässä työssä ja virkistyksestä. (Tuohimetsä & Rantanen 2017.)

2.4 Luonnon tuomat tutkitut terveyshyödyt

Serotoniini on tunnettu mielialalääke. Tätä lääkettä keho tuottaa itse tehokkaasti luontoympäristössä. Jo luontomaiseman katselu lisää alfa-aaltoja, jotka lisäävät serotoniini-välittäjäaineen tuotantoa keskushermostossa ja näin ollen lisää mielihyvän tunnetta. Matalat alpha-aallot ovat yhteydessä ahdistukseen. On todettu, että luonnossa paljon liikkuvilla on vähemmän masennusoireita, ja muun muassa tämä edellä mainittu fysiologinen tekijä vaikuttaa asiaan. (Ojala & Tyrväinen 2015; Suomi ym. 2017.)

Luonto vaikuttaa myös aivojen opioidireseptoreihin, jolloin se toimii ikään kuin kipulääkkeenä. On tehty tutkimuksia, jossa ikkunasta luontoympäristöä katselemaan pääsevät potilaat käyttivät vähemmän särkylääkkeitä ja kokivat kipua vähemmän kuin potilaat, jotka näkivät ikkunasta tiiliseinän. Jo luontoympäristön näkeminen, huonekasvit ja luontokuvat tutkitusti laskevat elimistön stressihormonitasoa ja verenpainetta. (Suomi ym. 2017.)

Muita luontoympäristön ja luonnon tutkittuja terveyshyötyjä ovat lihasjännityksen hellittäminen ja parasympaattisen hermoston toiminnan lisääminen. Myös psyykinen tyyneys vahvistuu, jolloin tarkkaavaisuus ja keskittymiskyky paranevat. Tätä on tutkittu muun muassa ADHD -piirteisillä lapsilla, jolloin puistossa tehdyn kävelylenkin jälkeen keskittymiskyvyn on todettu paranevan huomattavasti. Luontoympäristö tukee myös lapsen motorista, sosiaalista ja kognitiivista kehitystä. (Ojala & Tyrväinen 2015; Suomi ym. 2017.)

2.5 Green Care koulutusmalli korkea-asteelle -hanke

Green Care -koulutusmalli korkea-asteelle -hanke toimi vuosien 2015 – 2018 aikana. Green Care -korkeakoulutuksen mallia lähdettiin tuolloin kehittämään seitsemän eri korkeakoulun yhteistyönä pilotoimalla valtakunnallinen Green Care -korkea-asteen koulutus. Keskeisenä tavoitteena oli luoda koulutusverkosto, joka loisi perustan Green Care -korkea-asteen koulutukselle, sen edelleen kehittämiseksi ja tarjoamiselle. Merkittävänä tavoitteena on siis ollut kehittää koulutusmallia hyödynnettäväksi myös muiden kasvu- ja rakennemuutosalojen koulutustarjontaan joustavasti ja työelämälähtöisesti. (Sipola 2018.)

Hankkeen pääkoordinaattorina toimi Lapin ammattikorkeakoulu, ja muita pilotoinnin alullepanossa mukana olleita olivat Centria-ammattikorkeakoulu Oy, Helsingin yliopisto Ruralia-instituutti, Jyväskylän ammattikorkeakoulu Oy, Kajaanin ammattikorkeakoulu Oy, Lapin ammattikorkeakoulu Oy ja Seinäjoen ammattikorkeakoulu Oy. Green Care -koulutusmalli korkea-asteelle -hanketta osarahoitti Pohjois-Pohjanmaan ELY-keskus Euroopan Sosiaalirahasto (ESR). Hankkeelle ominaisia piirteitä ovat olleet korkeakouluorganisaatioiden välinen verkostotyöskentely, yhteisopettajuus, digitaalisten työkalujen ja oppimisalustojen hyödyntäminen ja koulutukseen osallistuneiden opiskelijoiden osallisuus koulutuksen kehittämisessä. (Green Care -korkea-asteen koulutus 2019.)

Hankkeen myötä syntyi Green Care PRO –koulutusmalli ja korkeakoulujen välinen verkosto, jonka vastuulla on tarjota valtakunnallisella tasolla yhteneväistä elinkeinoelämän tarpeisiin vastaavaa Green Care -korkea-asteen koulutusta. (Green Care korkea-asteen koulutus 2019; Sipola 2017; Vinblad 2018.)

2.6 Green Care PRO -koulutusmalli

Green Care PRO -koulutusmalli on kehitetty Green Care -koulutusmalli korkea-asteelle -hankkeen myötä. Malli sisältää perusopintoja ja täydentäviä ja syventäviä opintoja, ja näistä on mahdollista opiskella yksittäisiä opintojaksoja tai suorittaa opintokokonaisuus. Nämä opinnot soveltuvat esimerkiksi sosiaali- ja terveysalan, liikunta- ja vapaa-ajan, luonnonvara- tai matkailualan osaamisen täydentämiseen. Opintojaksoille voi osallistua avoimen ammattikorkeakoulun kautta. (Sipola 2017; Vinblad 2018.)

Koulutus on 20 opintopisteen kokonaisuus, jonka lisäksi voi suorittaa 10 opintopisteen täydentäviä ja syventäviä opintoja. Green Care PRO -koulutusmalli koostuu seuraavista opintojaksoista: Green Care -perusteet 5 op, Green Care -toimintaympäristöt 5 op, Green Care -menetelmät ja -toimintamuodot 5 op, Green Care -liiketoiminnan kehittäminen ja -palveluntuottaminen 5op. Sen jälkeen kun perustiedot ovat hallussa, voi osaamistaan täydentää esimerkiksi Ohjaus- ja kouluttajaosaamisella, Käytännön Green Care -toiminnalla tai muilla täydentävillä opintojaksoilla. (Green Care korkea-asteen koulutus 2019; Sipola 2017; Vinblad 2018.)

Koulutusta järjestävät koulutusverkostoon kuuluvat korkeakoulut kukin omien aikataulujen ja resurssien mukaan. Jokainen näistä korkeakouluista tarjoaa ainakin yhtä opintojaksoa perusopintokokonaisuudesta, ja nämä opintojaksot ovat tarjolla valtakunnallisesti avoimen korkeakoulun kautta. Riippumatta korkeakoulusta, jonka kautta opiskelija opintojaksoa suorittaa, ovat ne sisällöltään samanlaisia, ja toteutus tapahtuu yhteneväsillä opetusmenetelmillä. Koulutusmateriaalit, harjoitteet, ohjeet, arviointi, toteutussuunnitelmat ja verkko-oppimisalustat ovat yhteiset korkeakoulujen kesken. Syventäviä ja täydentäviä opintoja voidaan toteuttaa verkostoon kuuluvassa korkeakoulussa koululle soveltuvalla tavalla. (Vinblad 2018.)

3 TARKOITUS JA TAVOITE SEKÄ TUTKIMUSKYSYMYKSET

Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvailla Green Care -koulutukseen osallistuneiden sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten kokemuksia koulutuksesta ja heidän näkemyksiään koulutuksen vaikutuksista omiin työtapoihin ja asiakkaisiin. Tähän päästään haastatteleamalla Centriassa järjestetyn Green Care Pro -koulutuksen käyneitä sosiaali- ja terveysalan ammattilaisia, jotka ovat ennättäneet havaita kyseisen koulutuksen merkitystä omassa työssään.

Tavoitteena on tulosten myötä kuvata perusteita Green Care Pro -koulutusmallin vakiinnuttamiselle Centriassa. Green Care Pro -koulutusta kehitetään jatkuvasti, ja tämä opinnäytetyö tuo sosiaali- ja terveysalan näkökulmasta ajatusta siihen, olisiko koulutuksen tarjoamista sekä kehittämistä hyödyllistä jatkaa myös Centriassa. Tämän opinnäytetyön myötä saadaan alueellista, keski-pohjalaista kokemusta ja palautetta Centriassa järjestetystä koulutuksesta.

Tutkimuskysymykset ovat seuraavat:

1. Millaisia kokemuksia Green Care Pro -koulutukseen osallistuneilla on koulutuksesta?
2. Miten Green Care Pro -koulutus on muuttanut koulutukseen osallistuneiden työtapoja?
3. Millaisia terveysvaikutuksia Green Care Pro -koulutuksella on koulutukseen osallistujien mielestä ollut asiakkaisiin?

4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN

Opinnäytetyö on kvalitatiivinen, eli laadullinen tutkimus. Se toteutettiin haastattelemalla teemarungon mukaisesti neljää Centria-ammattikorkeakoulun kautta Green Care -koulutuksen käynyttä sosiaali- ja terveysalalla työskentelevää henkilöä. Centria-ammattikorkeakoulun kautta koulutukseen valittiin kaksikymmentä opiskelijaa. Tähän ryhmään kuuluu muitakin kuin sosiaali- ja terveysalalla työskenteleviä. Haastattelut analysoitiin, ja niistä tehtiin yhteenveto, joka vastaa opinnäytetyön tutkimuskysymyksiin.

4.1 Toimintaympäristön ja kohderyhmän kuvaus

Opinnäytetyön toimintaympäristönä toimi Centria-ammattikorkeakoulu Oy, joka oli mukana Green Care korkea-asteen koulutus –hankkeessa (2017). Koulutusmallia kehittämässä olivat Centria-ammattikorkeakoulu Oy:n lisäksi Lapin ammattikorkeakoulu Oy, Seinäjoen ammattikorkeakoulu Oy, Jyväskylän ammattikorkeakoulu Oy, Helsingin yliopisto Ruralia-institutti, Kajaanin ammattikorkeakoulu Oy sekä Satakunnan ammattikorkeakoulu Oy. (Centria TKI.)

Opinnäytetyön kohderyhmä koostui Centria-ammattikorkeakoulussa järjestetyn Green Care -koulutukseen osallistuneista sosiaali- ja terveysalan ammattilaisista. Toimintaympäristö, eli Centria-ammattikorkeakoulu, valitsi tiedonantajat, joita tätä kvalitatiivista tutkimusta varten haastateltiin. Lena Enlund vastasi Kokkolan Centriassa järjestettävästä Green Care -koulutuksesta. (Centria TKI.)

4.2 Lähestymistapa, menetelmä ja aineistonkeruu

Tämän opinnäytetyön lähestymistapa on kvalitatiivinen. Yleisesti ottaen kvalitatiivisessa tutkimuksessa korostuvat henkilöiden kokemusten, käsitysten, tulkintojen tai motivaatioiden tutkiminen ja heidän omien näkemysten kuvaus (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013: 65 – 75). Kvalitatiivisella tutkimuksella pyritään ymmärtämään tutkittavaa ilmiötä, tässä tapauksessa Green Care Pro -koulutuksen tuomaa hyötyä sosiaali- ja terveysalalla Keski-Pohjanmaan alueella. Jotta tähän ymmärrykseen päästäisiin, tutkittiin koulutukseen osallistuneiden kokemuksia koulutuksesta ja koulutuksen vaikutuksia heidän työtapoihinsa ja heidän asiakkaidensa terveyteen ja hyvinvointiin.

Kvalitatiivinen lähestymistapa sopi tähän opinnäytetyöhön parhaiten, sillä tutkimuksella haluttiin saada esiin koulutukseen osallistuneiden omia kokemuksia. Tiedonantajien määrä oli suhteellisen pieni, ja he hyödyntävät koulutuksesta saamiaan oppeja kukin toisistaan hieman erilaisilla työkentillä. Kvantitatiivinen eli määrällinen lähestymistapa, ei olisi ollut tämän opinnäytetyön kohdalla toimiva, koska kohde-ryhmän perusjoukko oli suhteellisen pieni. Lisäksi pyrittiin kvantitatiiviselle tutkimukselle ominaisen yleistettävyyden sijaan ymmärtämään syvemmin ilmiötä. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013: 65 – 75.)

Aineistonkeruumenetelmänä opinnäytetyössä käytettiin puolistrukturoitua teemahaastattelua. Teemahaastattelu on strukturoidun ja avoimen haastattelun välimuoto, ja vaikka aihe on tiedossa, ei kysymysten tarkkaa muotoa tai esittämisjärjestystä tarvita (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013: 125). Tiedonantajat käyttävät Green Care -koulutuksessa omaksumiaan menetelmiä kukin omissa työympäristöissään, jotka saattavat olla hyvinkin erilaisia keskenään. Tämän vuoksi teemahaastattelun avoin luonne sopi hyvin tiedon keruuseen; aihepiiri pysyi jokaisessa haastattelussa samana, mutta kysymyksiä oli mahdollista tarkentaa haastateltavan tilanteeseen sopiviksi. Näin haastateltavat pystyivät jokainen kuvailemaan ja pohtimaan kokemuksiaan yksilöllisesti oman toimintansa pohjalta, ja haastatteluja litte-roidessa, eli kirjalliseen muotoon kirjoittaessa, oli mahdollista poimia vastausten yhtäläiset tekijät.

Hirsjärvi ja Hurme (2008) kuvailevat teemahaastattelussa olennaista olevan, nimensä mukaisesti, haastattelun eteneminen keskeisten tiettyjen teemojen varassa. Teemahaastattelun aihepiiri oli kaikille sama, mutta samalla haastattelussa oli tilaa haastateltavien omille tulkinnoille asioista ja heidän asioille antamillensa merkityksille, ja näin ollen tutkittavien ääni oli kuuluvissa.

Teemahaastattelurunko perustui opinnäytetyön tutkimuskysymyksiin, jotka olivat rakennettu perehtyen tietoperustaan, joka koostuu Green Care -menetelmistä, sen tuomista terveys- ja hyvinvointivaikutuksista ja koulutuksesta. Tarkoitus oli selvittää Green Care -korkea-asteen koulutuksen käyneiltä haastateltavilta 1) heidän kokemuksiaan koulutuksesta 2) kuinka koulutus on vaikuttanut heidän työtapoihinsa ja 3) millaisia Green Care -koulutuksen tuomia terveysvaikutuksia haastateltavat ovat huomanneet asiakkaissaan. Haastattelurunko on liitteenä (LIITE 7).

Green Care -koulutusmalli korkea-asteelle pilottivaiheen koulutuksen aloitti kokonaisuudessaan 140 opiskelijaa, joista sen loppuun suoritti 87 opiskelijaa (Mynttinen 2018). Centria-ammattikorkeakoulun kautta koulutukseen valittiin ja sen suoritti 20 opiskelijaa. Koska opinnäytetyötä varten haastateltavien

henkilötietoja kerättiin ja tallennettiin, laadittiin henkilörekisteri. Tästä informoitiin haastateltavia ja heille esitettiin rekisteristä tietosuojaseloste. Koska opinnäytetyön tarkoitus oli selvittää nimenomaan Keski-Pohjanmaan alueen sosiaali- ja terveysalan toimijoiden kokemuksia kyseisestä koulutuksesta, rajautuivat haastateltavat tarkoituksen mukaisesti. Tiedonantajien eli haastateltavien henkilöiden yhteystiedot saatiin Centria-ammattikorkeakoulun Green Care -koulutus korkea-asteelle -hankkeen yhteyshenkilöltä, Lena Enlundilta (Green Care korkea-asteen koulutus 2019).

Kaikki haastattelut toteutettiin haastateltavien ehdotuksesta heidän omilla työpaikoillaan. Haastattelut nauhoitettiin haastattelijan puhelimen sanelimeen kun oli varmistettu, ettei äänite tallennu pilvipalveluun. Varsinaisten äänitteiden pituus vaihteli 32 minuutista 48 minuuttiin. Vierailujen kesto haastateltavien luona oli hiukan pidempi. Ennen nauhoituksen aloittamista aikaa annettiin esittäytymiselle ja opinnäytetyön aiheen, mukaan lukien haastattelun kulun, tietosuojaselosteen ja suostumuslomakkeen, läpikäymiseen.

4.3 Aineiston analyysi

Aineistonkeruun, tässä tapauksessa teemahaastattelun, jälkeen haastattelujen sisältö analysoitiin. Sisällön analyysissa pyrittiin kokoamaan selkeä ja tiivis kuvaus tutkittavasta aiheesta. Tämän opinnäytetyön tutkimuskysymysten vastaamiseen tarvittavaa tietopohjaa rakennettiin induktiivisesti, eli haastattelujen kautta saadusta aineistosta lähtien. Aineiston analyysissa saturaation, eli samojen asioiden toistuminen, ollessa riittävä, voitiin nämä pinnalle nousseet seikat yleistää tutkimuskysymysten vastauksiksi. Aineiston analyysia käytettäessä tutkimuksen lopullinen teoreettinen kokonaisuus pyritään rakentamaan kerätyn tutkimusaineiston palikoista, eli aiemmilla tiedoilla, teorioilla tai havainnoilla ei tulisi olla mitään tekemistä analyysin lopputuloksen kanssa, sillä analyysi on aineistolähtöistä sen kirjaimellisessa merkityksessä. (Tuomi & Sarajärvi 2018.)

Tulokseen päästääkseen aloitin analysoinnin litteroimalla aiemmin tekemäni yksilöhaastattelut sanasta sanaan. Muutaman kerran nauhoitus keskeytettiin hetkeksi puhelinsoiton takia tai ulkopuolisen henkilön käydessä haastattelutilassa. Näihin tilanteisiin liittyvät nauhalle jääneet kommentit jätin litteroinnista pois. Muutoin litterointi tehtiin koko äänitteestä täytesanoja myöten. Litteroitua aineistoa kertyi yhteensä 27 sivua. Kustakin litteroidusta haastattelusta tein vielä tiivistelmät, joihin pyrin keräämään oleellisen

asian jättäen mielestäni turhat kommentit pois. Kuitenkin aineiston analyysiä tehdessäni huomasin saavani suuremman avun alkuperäisistä litteroinneista, joissa haastattelu oli sanatarkkaan aukikirjoitettu.

Perehdyin litteroimaani aineistoon huolella lukemalla sitä läpi useaan kertaan, poimien toistuvat ja tutkimuskysymyksiin nähden oleelliset ilmaisut ja sanayhdistelmät. Tällaisia ilmaisuja ja sanoja olivat esimerkiksi olla adjektiivit, joilla haastateltavat kuvasivat Green Care -toiminnan tuomia havaintoja asiakkaissaan. Aineistosta poimimani sanat ja asiat loivat pohjaa sisällön analyysille. Näistä keräämistäni alkuperäisilmauksista tein ryhmittelyä erittelemällä samankaltaiset ilmaukset omiin ryhmiinsä ja määrittäen kunkin ryhmän yhtenäisen merkityksen. Näitä ryhmiä, niin sanottuja alaluokkia, yhdistämällä muodostin yläluokkia, joista taas yhdistin pääluokat ja kokoavan yhteisen tekijän. (Tuomi & Sarajärvi 2018.)

Edellä suunnitellun analyysin avulla oli tarkoitus muodostaa kokonaisuus vastaamaan tutkimuskysymyksissä kysyttyihin asioihin. Pyrin kuvaamaan analyysiprosessia opinnäytetyöhöni tarkasti, niin, että lukijan olisi mahdollisimman helppo seurata sitä. Tuomi ja Sarajärvi (2018: 122 – 127) ovat teoksessaan avanneet oivia esimerkkejä sisällönanalyysistä ja ryhmittelystä, joista itsekkin hyödyin aineiston analyysiä tehdessäni. Noissa luokitteluissa ryhmittelyt on jaettu pelkistettyyn ilmaukseen, alaluokkaan, yläluokkaan ja pääluokkaan.

Alla on esimerkki tehdystä luokittelusta. Haastateltava kertoi hevosen kanssa toteutetun Green Care -toiminnan havaituista vaikutuksista asiakkaaseen. Ryhtimuutos ja kävelyn helpottuminen olivat yksi havaittu vaikutus. Samankaltaisia havaittuja vaikutuksia liittyen asiakkaiden liikkumisen helpottumiseen ja toimintakyvyn paranemiseen löytyi paljon. Näistä syntyi alaluokka *liikkuminen ja toimintakyky*, josta tuli osa *fyysinen hyvinvointi* -yläluokkaa. Taulukot kokonaisuudessaan ovat liitteenä (LIITTEET 1,2 ja 3) opinnäytetyön lopussa nähtävillä. Tietosuojasysteistä taulukoista poistettiin alkuperäiset ilmaukset.

Alkuperäinen ilmaus	Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka
“Samoin ku on sitte (hevosen kanssa toimimisen myötä) tämmösiä ryhtivaikutuksia, että ryhti paranee huomattavasti, kävely menee helpommaksi.”	Ryhtimuutokset. Käveleminen helpompaa.	Liikkuminen ja toimintakyky	Fyysinen hyvinvointi

5 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET

Tässä luvussa esitetään haastatteluun osallistuneiden taustatietoja ja aineiston analyysin kautta saatuja opinnäytetyön tuloksia. Opinnäytetyön tulokset avataan tutkimuskysymysten pohjalta. Haastatteluissa käytetty puolistrukturoitu teemahaastattelurunko pohjautui suoraa opinnäytetyön tutkimuskysymyksiin.

5.1 Osallistujien taustatiedot

Haastateltavat työskentelivät Green Care -menetelmiä hyödyntäen kaikki melko erilaisissa ympäristöissä, edustaen osa toisistaan hyvinkin erilaista palvelutarjontaa. Kaksi haastateltavista harjoittivat toimintaa pääasiassa oman yrityksen nimissä, kaksi työntekijöinä. Palvelujen kohderyhmiä olivat muun muassa kehitysvammaiset, päihde- sekä mielenterveysasiakkaat, päiväkot-, koululais- ja erityislapsiryhmät.

Haastateltavien koulutustaustat olivat sairaanhoitaja, terveydenhoitaja, lähihoitaja sekä maaseutuyrittäjä. Kaikilla heistä oli hoidollisia tavoitteita ja osa teki tiivistä yhteistyötä sosiaali- ja terveydenhuollon palveluntarjoajien kanssa, kuten Keski-Pohjanmaan sosiaali- ja terveysterveyspalvelukuntayhtymä Soiten kanssa.

5.2 Kokemukset koulutuksesta

Kokemukset Green Care -koulutuksesta olivat haastattelujen pohjalta jokseenkin eriäviä. Koulutuksesta kysyttäessä vastauksista kävi ilmi haastateltavien yksilölliset oppimistavat, mielenkiinnon kohteet ja eri elämäntilanteet, jotka suoraan vaikuttavat siihen, millaisena koulutuksen sisältö sekä toteutus koettiin. Aineiston analyysin avulla yläluokiksi muodostuivat *opiskelijoiden välinen yhteys, koulutuksen toteutus, koulutuksen sisältö, opiskelun ja oppimisen soveltaminen omaan työhön sekä nimike ja todistus*. (LIITE 1.)

Selvästi parasta antia Green Care -koulutuksessa olivat koulutuksessa tavatut ihmiset sekä mahdollisuus opiskella joustavasti oman arjen ohessa. Näistä kahdesta asiasta kiitosta antoivat kaikki haastateltavat.

Alueen kanssaopiskelijoiden kanssa verkostoiduttiin tiiviisti, millä on ollut merkittävä vaikutus myös koulutuksen jälkeisiin työskentelytapoihin (LIITE 2). Innostavana asiana opiskelutovereihin liittyen koettiin sen, että kiinnostuksen kohde oli sama, ja tunnettiin samanhenkisyttä opiskelutovereiden kanssa. Myös positiivista palautetta opiskeluryhmästä sai se, että osallistujia oli sekä palveluiden tarjoajien että käyttäjien puolelta, jolloin erilaisia näkökulmia saatiin keskusteluihin lisää.

“Varmaan se oli erityisen hyvää, että ihmiset, jotka oli mukana siinä oli jo lähtökohtaisesti motivoituneita ja innostuneita menetelmistä.”

“No ihan varmaan oli parasta se meidän porukka. Me oltiin niin erilaisia, hyvässä ja pahassa, mutta ku oli se väki niin erilaista, niin se oli se ryhmän anti siinä.”

Kokonaisuudessaan hankkeeseen osallistuneista opiskelijoista muodostunut valtakunnallinen ryhmä koettiin joidenkin haastateltavien mukaan haastavana. Verkossa tapahtuva keskustelu kauempana asuvien opiskelijoiden kanssa saattoi kirjoittaen kommunikoidessa ja myös kulttuurillisista syistä, aiheuttaa väärinymmärryksiä. Osa haastateltavista jäi kaiken kaikkiaan kaipaamaan aitoa kohtaamista ihmisten kanssa.

“Oman ryhmän kans tuli sillä tavalla tutummaksi, ku oli niitä lähipäiviä, mutta muuhun porukkaan ei oikeen päässy tutustuun muutaku niiden yhteisten verkkotapaamisten myötä.”

Koulutuksen toteutuksen saralla verkkoympäristön mahdollistava joustavuus nähtiin selkeästi hyvänä asiana. Se, että opiskelu ei ollut aikaan tai paikkaan sidottua, sujuvoitti opintojen suorittamista muun arjen ohella. Luentoja on voinut kuunnella joko kotona koneen äärellä sopivan tilanteen tullen, tai rutii- nityön, kuten eläinten ruokkimisen tai siivoamisen ohella kuulokkeilla. Haastateltavat olivat melko erilaisissa elämäntilanteissa ja toimivat täysin erilaisissa työpaikoissa, ja kaikki he olivat sitä mieltä, että opintoja oli sujuvaa suorittaa normaaliarjessa, ilman erityisjärjestelyitä.

“Ite tykkäsin siitä, että pysty joustavalla aikataululla suorittaan niitä tehtäviä ja kuunteleen luentoja.”

“Pidin sitä opiskelutahtia sopivana, että työn ohessa pysty toteuttamaan ja oli sopivan kokonen ryhmä siinä.”

Verkkoympäristön kerrottiin siis mahdollistavan paljon, mutta sitä vastoin havaittiin myös pääosin verkossa tapahtuvan opiskelun haittapuolia. Aiemmin mainittu ihmisten aito kohtaaminen jäi vähemmälle, tätä olisi jossain määrin toivottu lisää. Myös ulkona tapahtuvaa toimintaa ja opiskelua kaivattiin lisää, etenkin kun aihe oli Green Care. Nämä kaksi edellistä puutetta oli osoitettu lähinnä lähiopetuksen kehittämiseen. Kun pääosin opiskelu tapahtuu itsenäisesti verkossa, olisi lähipäiviin toivottu esimerkiksi vierailuja erilaisten Green Care -toimijoiden luona, tai konkreettista Green Care -toimintaa ja harjoitteita ulkoilmassa. Toisaalta lähiopetuspäivänä käytyjen opiskelijoiden välisten keskusteluiden tilalle toivottiin myös perinteisiä asiantuntijaluentoja.

“Ehkä vähän enemmän ois voinu sitä käytännön opiskelua tai ihan konkreettisesti ympäristössä missä sitä greencare toimintaa tapahtuu.”

“Koulupäivät mitä oli harvakseltaan, että sitä aikaa jo käytetään semmoseen että mennään nyt kattoon porukalla videoita, niin se tuntuu vähän hassulta.”

“Jonku verran niitä (lähipäiviä) ois saanu olla enemmän. Sitte semmonenki ois ollu kiva juttu, että oltais käyty vaikka useammassa paikassa tutustumassa ja tapaamassa erilaisia toimijoita.”

“Meillä oli paljo verkossa, ja sit ne lähipäivät oli semmosia että keskustele pienryhmässä jostaki asiasta. Ja mää oon sen verran vanhanaikanen kuitenkin että se ei oo opiskelua jos me vaihdetaan mielipiteitä - se on mielipiteiden vaihtamista.”

Opitun kontrolloinnin puuttuminen koulutuksessa nousi eräässä haastattelussa esiin. Ainoa palaute, joka oli saatu, tuli koulutehtävän suorittamisen yhteydessä asiakkailta kerätystä palautteesta. Vastuu oppimisesta oli liian painavasti opiskelijan itsensä harteilla, ja tähän toivottiin jonkinlaista kontrollointia sekä palautetta asioiden oikein ymmärtämisestä.

Koulutuksen sisältö nähtiin yhtenäisesti kaikkien haastateltavien osalta laajana ja kattavana. Laajan sisällön ja usean korkeakoulun panoksen koulutuksen toteuttamiseen kerrottiin näkyvän myös osittain aiheiden päällekkäisyyksinä ja toisaalta aiheina, jotka kaikki eivät juuri itseä kiinnostanut. Kuitenkin haastateltavat näkivät tämän monipuolisuutena ja pääosin kokivat, että ovat voineet paneutua juuri itselle

mielenkiintoisiin aiheisiin. Yksi haastateltava toikin kiitosta siitä, että vaikkei yrittäjänä toimikaan, oli koulutus antanut tietoa ja tukea myös mahdolliselle yritystoiminnan aloittamiselle.

“Koulutus oli monipuolinen.”

“Kun oli eri toimijoita organisoimassa eri osa-alueiden opettamista, niin joiltain osin tuli päällekkäisyyttä.”

“Koin että jos ois halunnu perustaa tällöisen yrityksen, joka tarjoaa luontoavusteisia palveluita, niin olis ollu mahdollista, että yrittäjyyteenki oli tietoa ja tukea.”

Koulutuksesta annettu aineisto koettiin jossain määrin pirstaleisena. Artikkeleiden, lyhyiden kirjoitelmien sekä Youtube videoiden tilalle olisi toivottu selkeää kirjallisuutta. Ymmärrettiin se, että tutkimustietoa aiheesta ei vielä ole, mutta kuitenkin hyviä aiheellisia kirjoja oli löytynyt opiskelijan itse niitä etsiessä. Myös eräs haastateltava kertoi kaivanneensa selkeää teoreettista tietoa opiskelijoiden välisten pohdintojen tilalle.

Kuten aiemmin todettukin, verkkoympäristö mahdollisti opiskelun oman arjen yhteydessä hyvin. Tämän mahdollisuuden saattamana opiskeluiden ja oppimisen soveltaminen suoraa omaan työhön koettiin sujuvana. Koulutuksesta saatuja harjoitteita pystyi helposti toteuttamaan kukin oman työnsä yhteydessä ja verkkoympäristöstä oppimaansa kokeilemaan ja soveltamaan omaan työhön. Jo koulutuksen aikana haastateltavat kertoivat omaksuneen omaan työhönsä uusia käytännön toimia, jotka ovat jääneet toimiviksi tavoiksi koulutuksen jälkeen.

“Pystyin soveltaan suoraa siihen omaan toimintaan, pystyin kaikki ne tehtävät ja kaikki mitä tuli, niin soveltamaan käytäntöön, että tehtiin ne asiakkaitten kans niitä harjoitteita mitä oli tehtävänä.”

Koulutukseen osallistuneista haastateltavista osa toi esiin koulutuksen vaikuttavuutta ammatillisuuteen ja vastuuseen. Tämä ilmeni monella tapaa. Osa kaipasi virallista nimikettä ja todistusta koulutuksen suorittamisesta, osa pohti koulutuksen tuomaa vastuuta ja myös vastuuttomuutta. Haastateltavilla heräsi kysymys, onko koulutuksen jälkeen kuka tahansa osallistunut pätevä toimimaan Green Care -ohjaajana

tai kouluttajana. Vastuukysymyksiä Green Care -menetelmiä käytettäessä painottivat kaikki haastateltavat. Niiden läpikäynnistä koulutuksen aikana annettiin kiitosta, mutta samalla toivottiin jollain tapaa lisää selkeyttä.

“Sitä loppujuhlaa moni ootti ja niitä virallisia todistuksia, mutta niitä ei koskaan tullu. Eikä sitä virallista nimikettä.”

“Korostuis semmonen vastuullisuus ja pohjakoulutus.”

“Että ois semmonen turvallisuus näkökulma siinä vielä voimakkaammin.”

“Tähän pitäis kehitellä semmonen jatko-opinto, syventävä. Ja sinne pääsis ku vaan nämä opinnot käyneenä ja tietyllä ammattitaustalla.”

5.3 Koulutuksen vaikutus työtapoihin

Koulutuksen vaikutuksista työntekoon ja työtapoihin nousivat kaksi ylitse muiden: omaa toimintaa vahvistava tietoperusta ja verkostoitumisen myötä tulleet mahdollisuudet. Työhyvinvointi oli tekijä, joka ei varsinaisesti kuulunut teemahaastattelurungon kysymyksiin mutta joka nousi usean haastattelun yhteydessä esiin. Työhyvinvointi on varsin merkittäviä tekijä toimijoita ja myös heidän tarjoamiaan palvelujaan ajatellen. Aineiston analyysin myötä yläluokiksi muodostuivat *tietotaito, konkreettiset toimintatavat, tiedon ja osaamisen jakaminen muulle henkilökunnalle, verkostoituminen* ja *työhyvinvointi*.

Kaikki haastateltavat olivat tehneet Green Caren kaltaista toimintaa jo aiemmin työssään jossain muodossa. Esimerkiksi erilaisia asiakasryhmiä oli vastaanotettu maatilalle, asiakkaiden kanssa oli retkeilty ja liikuttu luonnossa. Koulutuksen vaikutukset työtapoihin -osion selkeimmäksi yläluokaksi muodostui tietotaito. Kokemusta Green Care -menetelmien käytöstä ja luonnon hyvinvointivaikutuksista oli kattavastikin, mutta koulutus toi tämän toiminnan pohjalle vankan tietoperustan. Vastauksia saatiin muun muassa kysymyksiin *miksi* tämä tekee hyvää, ja *kuinka perustella* näitä itse hyviksi todettuja menetelmiä myös uudelle asiakkaalle. Voidaan sanoa, että koulutus loi sanat tuntemuksille. Asioita koettiin olevan helpompi perustella sekä itselle että muille. Omalle tekemiselle saatiin perusteiden lisäksi monipuolisuutta koulutuksen kautta.

“Kyllähän se sitä omaa tieto-taitoa lisää ja itsevarmuutta tullut siihen toimintaan ja uusia näkökulmia. Sitä tulee yllättävän nopeesti sokeeksi omalle toimintatavalle.”

“Tosi paljon asioita mitä sitä teki ennen koulutustaki, mutta se koulutus tavallaan anto ne sanat sille ja selitykset, että mitä tämä on. Ja ne termit että mitä tässä oikeasti tapahtuu.”

“Sanotaanko että se vahvisti tosi paljon sitä mitä on ollu tekemässä ja ohjasi oikeaan suuntaan. Että on tietoperusta sille miksi mää toimin näin. Vaikka se ois ollu aikasemminki, mutta että sen osaa selittää helpommin itsellesi ja muille.”

“Monipuolistanu omaa työnkuvaa ja tietysti keskittää mielenkiintoa tähän alueeseen, että kyllä se on tuonu semmosta kaivattua näkökulmaa, yksi työmenetelmä lisää.”

Monipuolisuutta työhön toi myös konkreettiset uudet toimintatavat. Haastateltavat saivat omaan työkalupakkiinsa selkeitä uusia työkaluja, kuten asiakkaiden kanssa keskustelu vaikeista asioista toiminnan yhteydessä ja uudet luontoavusteiset harjoitteet. Konkreettisten työkalujen lisäksi saatiin uutta näkökulmaa omaan toimintaan. Aiemmin mainitut vastuukysymykset saivat etenkin yrittäjät läpikäymään toimintaansa esimerkiksi esteettömyyden ja suvaitsevaisuuden kannalta.

Green Care –koulutuksen myötä koko työyhteisöä on koulutettu Green Careen. Jotta Green Care toiminta voisi olla tavoitteellista, tulee toiminnan periaatteet ymmärtää koko työyhteisössä. Työyhteisöä on lähdetty systemaattisestikin ottamaan mukaan Green Care -toiminnan toteuttamiseen ja kehittämiseen. Haastateltavat kertoivat Green Caren saaneen positiivisen vastaanoton työyhteisöissä, ja sitä on hyödynnetty myös henkilökunnan kesken ilman asiakkaita. Esimerkiksi henkilökunnan pikkujoulujen luonne on muuttunut Green Care -henkiseksi ja on siirrytty kaupunkiympäristöstä lähemmäksi luontoa. Eräs haastateltavista kertoo, että ei pelkästään Green Careen liittyvä keskustelu ole lisääntynyt, vaan keskustelua on käyty avoimemmin myös muista aiheista, kuten suvaitsevaisuudesta.

“Heti sillon koulutuksen jälkeen pidettiin kehittämispäivän yhteydessä et mentiin jonneki mökkiympäristöön, ja toisen koulutukseen osallistuneen työntekijän kanssa pidettiin tietoiskuja ja luentoja kehittämispäivän yhteydessä ja sitte oli toimintaa. Ja ollaan henkilökunnalle tätä teorian tietoa jaettu ja innostettu.”

“Kun oli se ohjaaja ja kouluttaja osio. Sillon siinä käytiin myös sitä, kun se ohjaaminen ei oo pelkästään asiakkaiden ohjaamista ja kouluttamista, vaan munhan pitää myös ohjata ja kouluttaa omaa henkilökuntaa, että ollaan saman ajatuksen äärellä ja että green care toiminnan periaatteet tulee sitten kaikille tietoon.”

Tietoperustan lisäksi toinen selkeä yläluokka oli verkostoituminen. Alueen opiskelijat ovat olleet koulutuksen jälkeen tiiviisti yhteyksissä. He ovat järjestäneet yhteisiä Green Care -tapahtumia ja jakaneet kollegiaalista tukea toistensa kanssa. Merkittävä seuraus koulutuksen myötä verkostoitumisessa epäilemättä on Green Care Keski-Pohjanmaa -alajaoston perustaminen, jossa usea Centrian kautta koulutukseen osallistunut on mukana. Jaosto on valtakunnallisen Green Care Finland -yhdistyksen alla toimiva jaosto, jonka tarkoituksena on lisätä alueelle Green Care Finlandin tietoisuutta ja parantaa alueen Green Care toimijoiden verkostoitumista.

“Niin sitte kysyä neuvoja, että miten toimit tämmösessä tilanteessa. Niin ei jää yksin tämän green care puolen kanssa.”

“Sieltähän on jääny semmosia ihmisiä kenen kans ollaan edelleenki tekemisissä. Ja sen tuotoksenahan me perustettiin Green Care Keski-Pohjanmaa.”

Vaikkei niinkään yllättävä, niin kuitenkin opinnäytetyön teemahaastattelurungon ulkopuolinen odottamaton asia nousi haastatteluissa esiin. Se oli Green Care -menetelmien käytön vaikutus työntekijän omaan työhyvinvointiin. Green Care toiminnan kautta myös oma työssäjaksaminen ja viihtyminen paranevat luonnostaan. Siinä missä vaikutuksia havaitaan asiakkaissa, väistämättä vaikutukset koskettavat myös työntekijää, ja tämä ei ole mikään vähäpätöinen seikka.

“Kyllä tämä antaa työntekijällekin. Vois melkeen määrätä jokaiselle työntekijälle tämmöstä luontoavusteista toimintaa, että tää auttaa kyllä työssä jaksamaan.”

“Nään sen kyllä tämmösenä työhyvinvointia lisäävänä toimintana.”

5.4 Havaitut vaikutukset asiakkaissa

Käytössä olleiden Green Care -menetelmien tuomat vaikutukset asiakkaisiin olivat selvät. Kysyessäni haastateltavilta, kuinka he ovat havainneet menetelmien vaikuttaneen asiakkaisiin niin lyhyellä kuin pitkälläkin aikavälillä, toivat he paljon samoja seikkoja esiin. Aineiston analyysin kautta asiakkaissa havaittuihin vaikutuksiin nousi esiin selkeä yhteinen tekijä: vaikutukset fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Luokittelussa tämän yhteisen tekijän muodostavat yläluokat *fyysinen hyvinvointi*, *psyykkiset voimavarat* ja *sosiaaliset taidot*, joihin Green Care -koulutuksen myötä käyttöön otetut menetelmät havaittiin vaikuttavan positiivisesti. (LIITE 3.)

Kaikissa haastatteluissa nousi esiin osa-alueet, jotka rakentavat pohjan fyysiselle hyvinvoinnille; liikunta, ruokailu ja ennen kaikkea uni ja unen tuoma säännöllinen vuorokausirytm. Aineiston analyysissa fyysisen hyvinvoinnin alaluokiksi muodostuivat liikkuminen ja toimintakyky, painonhallinta ja fyysisen kunnon koheneminen, nukkuminen ja unen laatu sekä ravitseminen.

Nukkumisen ja unenlaadun on havaittu ja kuultu palautteen kautta paranevan jo välittömästi saman vuorokauden aikana, kun Green Care -menetelmää on hyödynnetty asiakaskontaktissa. Pitkissä asiakassuhteissa on havaittu Green Care -toiminnan tuoman paremman unenlaadun suotuisat vaikutukset terveelliseen vuorokausirytmiiin –sen löytämiseen ja tukemiseen. Perheiden kanssa työskentelevät toivat esiin myös lapsiasiakkaiden unen laadun paranemisen, mikä itsessään on jo merkittävä asia lapsen kannalta, mutta joka samalla vaikuttaa myönteisesti myös vanhempien jaksamiseen.

“Ja lapsista asiakkaat on ite tuonu esille, että lapset nukkuu ja syö paremmin ku ollaan jossaki ulkona.”

“Osa nukkuu huomattavasti paremmin. Uskon että siinä on se ulkoilma ensinnäkin ja siinä tulee tehtyä fyysisesti enemmän mitä normaalisti. Tulee semmonen terve väsymys.”

Liikkumiseen Green Care -menetelmät tuki ja innosti. Haastateltavat ovat kokeneet, että asiakkaat liikkuvat ulkona luonnollisesti enemmän. Sen kerrottiin lisäävän toiminnallisuutta, aktiivisuutta ja omaaloitteisuutta. Toiminnallisuuteen ja omaaloitteisuuteen vaikuttivat eläinten läsnäolo ja luonnossa tehtävä, tarkoituksenomainen työ, kuten esimerkiksi työt kasvihuoneessa. Pitkällä aikavälillä on havaittu fyysisen kunnon parantuneen huomattavasti. Hevosen selässä ja hevosen kanssa tehtävän toiminnan

myötä on havaittu asiakkaan ryhdin parantuneen ja jopa kävelyn helpottuneen. Kävelyn on todettu myös helpottuneen säännöllisesti luontoympäristössä, kuten metsäpoluilla, liikkumisen myötä.

“Asiakkaissa nähtävillä semmonen toimintakyvyn parantuminen.”

“Samoin ku on sitte (hevosen kanssa toimimisen myötä) tämmösiä ryhtivaikutuksia, että ryhti paranee huomattavasti, kävely menee helpommaksi.”

Ruokahalun on havaittu kasvavan myös. Niin ulkona oltaessa kuin myös Green Care -toiminnan jälkeenkin ruoka on maistunut paremmin. Ruokailuunkin liittyen perheiden kanssa työskenneltäessä, tuotiin esiin lasten ruokailun sujuvuus, joka taas osaltaan on nähty vaikuttavan myös vanhempiin. On myös mitattu huomattavaa laihtumista ja vyötärön ympärysmittan pienenemistä ylipainoisilla asiakkailla, minkä osa haastateltavista kertoi johtuvan suoraa säännöllisestä luontoympäristössä tapahtuvasta Green Care -työstä.

“Asiakkaissa on nähtävillä fyysisen kunnon koheneminen, vyötärön mitta pienentynyt.”

“Että fyysinen kunto on parantunut, ylipainoiset on laihtunu lähestulkoon kaikki.”

Muita havaittuja vaikutuksia asiakkaisiin, joista kaikki haastateltavat kertoivat, olivat parempi kyky keskittyä ja rauhoittua, sekä toisaalta taas asioista innostumisen lisääntyminen. Taulukossa 3 (LIITE 3) ovat nähtävillä kaiken kaikkiaan haastatteluista kerättyjen psyykkisten voimavarojen taustalla olevat alaluokat: *resilienssi; toiminnallisuus, oma-aloitteisuus ja omaohjautuvuus; halu oppia; motivaatio ja osallistuvuus; keskittymiskyky ja kyky rauhoittua sekä tunteiden säätely.*

Kyky rauhoittua ja kyky keskittyä ovat seikat, jotka tulivat lähes joka haastattelussa ensimmäisinä esiin kysyttäessä Green Care -menetelmien vaikutuksia asiakkaisiin. Tähän ajateltiin vaikuttavan rauhallinen, kaunis luontoympäristö ilman seiniä, ja myös eläimen läsnäolo. Esimerkiksi rauhaton, tavallisesti keskittymiskyvytön asiakas pystyy silminnähden rauhoittumaan, rentoutumaan ja hiljentymään metsäpolulla hevosen selässä käyntiä mentäessä. Luontoympäristön, jossa ei ole ympäröiviä seiniä tai kaupunkiympäristössä olevia häiriötekijöitä, kuten liikennettä, koettiin myös itsessään rauhoittavan asiakkaita, ja asioihin keskittyminen nähtiin helpompana.

“Kyllä konkreettisia hyötyjä huomattu, että vaikkapa tällöinen asiakas, jolla on vaikea keskittyä, niin kun mennään käyntimaastoon niin siellä pystyy olemaan rauhassa ja hiljaa siellä hevosen selässä käyntiä kopsutellessa metsäympäristössä.”

Rauhoittumisen myötä asiakkaiden oma tunteiden säätely nähtiin helpottuvan. Vaikutus tunteiden säätelyssä havaittiin erityisesti päihdepuolella, jossa impulsiivinen käyttäytyminen on jokseenkin tyypillistä. Kun olo koettiin rauhallisempana, oli tätä myötä myös omien tunteiden käsittely helpompaa. Lapsiperheille tarjottu Green Care –toiminta helpotti vanhempien tunteiden säätelyä myös sitä kautta, kun pienten lasten uni- ja ruokarytmi tasaantui ja näin ollen lasten hoito helpottui.

Siinä missä Green Care -menetelmät nähtiin rauhoittavina menetelminä, niiden on myös havaittu innostavan asiakkaita. Innostuneisuus taas loi pohjaa toiminnallisuudelle ja oma-aloitteisuudelle, jotka ovat asioita, jotka jokainen haastateltava toi esiin. Esimerkiksi lapsiasiakkaalla tieto siitä, että pian pääsee tuttua hevosta hoitamaan, innostaa positiivisella otteella ylittämään omia rajoja; tavallisesti arjessa haastava ja avustusta vaativa pukemistilanne on muuttunutkin omatoimiseksi yrittämiseksi pukea vaatteet kenkiä myöten itse. Aikuisasiakkaan toisen hoitavan tahon kerrottiin hämmästelleen ilahtuneena sitä, kuinka eräs asiakas pystyy metsäpolkua pitkin kantamaan klapipinoa sylissään, kun hän sisätiloissa kävelee seinästä tukea pitäen.

“Mut sitte ku on menny jonku aikaa ja he on olleet useemman kerran niin lähtee se omatoimisuus heräämään, ja kiinnostus ympäristöön heräämään. Hoksaa sitte jo iteki että onko tuo ämpäri tuolta jo vaihdettu ja saanko käydä hakemassa sen.”

“Ja ihan se toiminnallisuus. Jonku asiakkaan käyttäytyminen saattaa näyttäytyä semmoselta ettei oo kovin toimivaa, mutta sitte ku mennään tuonne ulos niin löytyykin sen semmosen toiminnan kautta niin että pystyy osallistua ja on aktiivinen. Et siellä näkee niitä eri puolia ihmisestä.”

Halu osallistua oli myös ilmeinen. Useiden haastateltavien asiakkaat olivat omilla tavoillaan syrjäytyneitä tai heillä oli haasteita sitoutua arjen velvoitteisiin. Green Care -lähtöinen toiminta esimerkiksi kuntouttavan työtoiminnan tai omaohjaajakeskustelun yhteydessä lisäsi selvästi osallistumista kerta toisensa jälkeen. Jopa vastattiin niin, että ainoa tapa saada kontakti asiakkaan kanssa on tavata Green Care -

hengessä ulkona. Osallistumisen ja sitoutumisen myötä havaittiin myös resilienssin kasvu. Vastustensietokyky kasvaa, kun osallistumisen myötä huomataan esimerkiksi, että kaikenlaisista sääolosuhteista selviää asianmukaisesti pukeutumalla, eikä näin ollen sade tai kova tuuli ole este ulkoilulle.

“Parasta palautetta on se ku ne (asiakkaat) tulee joka aamu ja ne haluaa olla. Ja moni on lisänny niitä päiviä, että mitä minä muualla tekisin, ja osa ei ees halua pitää lomia.”

“Osallistava. Todella merkittävää se että asiakas saadaan kiinnittymään tähän kuntoutukseen ku se on tulovaiheessa varsinki aika iso tämmönen kuntouttamisen keskeytyksen riksi ku on huono olo ja liittymisen vaikeaa ja usealle puhuminen on vaikeaa. Joidenki asiakkaiden kohdalla on jopa ainoa mahdollisuus päästä vuorovaikutukseen ja kontaktiin niin, et tavattu sillain että mennään ulos.”

“Semmonen resilienssi kasvais... ...et vähän jos tuulee niin oijoi voivoi ei pysty, ja seuraavalla kerralla onki jo niin että ‘tuttua homma, että tämmösiä miesten töitä mukava mennä tekemään.”

Innostuminen ja halu osallistua Green Care -toimintaan näyttäytyvät myös asiakkaasta lähtevänä haluna oppia uutta. Tavallisesti nämä asiat olivat Green Care -toimintaan liittyvää, kuten esimerkiksi klapikoneen käyttö tai eläinten nimien muistaminen, mutta kiinnostus on herännyt myös yleissivistäviä ja muita arkisia aiheita kohtaan. Tällaisia ovat esimerkiksi kielen opiskelu ja halu oppia kirjoittamaan.

”Semmonen sanotaan, että tiedollinen jano on tullut heille (asiakkaille) ja halu oppia.”

“Uusien asioiden oppimisen halu. Mikä lähtee heistä. Mitä ei oo aiemmin ollut.”

Kolmas aineiston analyysin myötä muodostunut yläluokka oli *sosiaaliset taidot*, jonka tekijät edesauttavat henkilön sosiaalista hyvinvointia. Green Care -ympäristön ja toiminnan nähtiin vaikuttavan positiivisesti henkilön avoimuuteen ja haluun osallistua keskusteluun. Avoimuutta ja keskusteluyhteyttä tukivat myös Green Care -toiminnan vahvistamat tasa-arvoisuuden tunne sekä itsetunto. Sosiaaliset taidot koostuvat alaluokista *puhuminen ja puheentuottaminen* sekä *kyky tulla toimeen ihmisten kanssa*. (LIITE 3.)

Puhuminen useille haastateltavien asiakkaille on vaikeaa –osalla puheentuottamisessa on kehityksellisiä haasteita, osa kokee sosiaaliset tilanteet ahdistavina. Mielenterveys- ja päihdeasiakkaiden puheliaisuuden kerrottiin lisääntyvän luontoympäristössä. Myös kontaktin luominen asiakkaaseen koettiin helpommaksi. Vaikka tilanteissa ei tarvitsisi puhua mitään, vaan hiljaisuuskin olisi yhtä lailla suotavaa, asiakkaat ovat intoutuneet avaamaan keskusteluja toistensa tai työntekijän kanssa ja ottamaan niihin helpommin osaa.

“Mielenterveyskuntoutujat ei yleensä oo kauheen puheliaita, niin sielä ympäristössä sitte ku ne haki sieltä metsästä itselleen tärkeitä juttuja ja sai puhua tai ei ollu pakko, niin kyllä sielä kaikki sitte halus jotain kertoa kuitenkin.”

“Ite ovat anteneet semmosta palautetta että koska tämä puhuminen voi olla joskus aika hankalaa, niin se on sitte helpompaa tuolla luontoympäristössä.”

Kehitysvamman omaavien ihmisten kanssa toimiessa puheentuottamisessa on havaittu kehitystä myös. Tämä koettiin johtuvan eläimen läsnäolosta. Esimerkiksi lapsi, joka harvoin sanoo yhden, maksimissaan kaksi sanaa peräkkäin, on spontaanisti sanonut hevoselle kolme sanaa peräkkäin. Vaikka konkreettisesti äänteiden tuottamiseen ja esimerkiksi suun motoriikkaan vaikuttavat suurilta osin neurologiset tekijät, luokiteltiin tämä kuitenkin tässä tutkimuksessa sosiaaliseen hyvinvointiin. Puhe on pääasiallinen kommunikointitapamme ja merkittävä itseilmaisun keino, joten kyky tuottaa sanoja edesauttaa sosiaalista kanssakäymistä.

“Jopa tämmöseen puheentuottamiseen vaikutusta. Ihminen, joka ei tuota ku yhen, maks kaks sanaa peräkkäin sillon tällön harvakseltaan, kerran-pari viikossa, niin hevosen selässä saattaaki sanoa että ‘hyvä poika poni’.”

Green Care -toiminnassa havaittiin tasa-arvoisuuden kokemus ympäristön sekä ennen kaikkea muiden ihmisten kanssa. Juuri tasa-arvoisuuden kokemisen eräs haastateltava kertoikin olevan vaikuttavin asia asiakkaissa. Tällainen tunne sekä kokemus luo turvallisen ilmapiirin keskusteluille ja samalla oman sekä toisen mielipiteen arvostukseen. Eräs toinen haastateltava toi esiin toisenlaisen näkemyksen ihmisten kanssa toimeen tulemisesta. Lupa osallistua yhteiseen Green Care -toimintaan vaatii sen, että muiden osallistujien kanssa on tultava toimeen. Jos tilanteissa ei osata käyttäytyä asianmukaisesti ja toista kunnioittavasti, ei toimintaan tule osallistua. Koska näille asiakkaille Green Care -toiminta on ollut tärkeää

ja sellaista, johon he haluavat osallistua, on se kannustanut asiakkaita katsomaan tilannetta toisesta näkökulmasta ja tätä mukaan tutustumaan ihmisiin uudelta pohjalta.

“Ajattelen kyllä, että semmonen luontoympäristössä, luonnostaan tapahtuva osallistaminen ja tasa-arvoisuuden kokemus niin se ehkä on se vaikuttavin asia asiakkaisiin.”

“Esimerkiksi aina tutustumisvaiheessa, jossa asiakkaita on vaikea saada kiinnittymään tähän yhteisöön tai työntekijöihin tai muihin asiakkaisiin niin käytetään sitte aika nopeesti näitä luontoavusteisia toimintoja, koska luonnossa se on vaan niin paljon helpompaa se liittyminen yhteisöön.”

6 TULOSTEN TARKASTELU

Tämän opinnäytetyön tuloksien pohjalta havaittiin Green Care Pro -koulutuksen kehittäneen haastateltujen työtapoja laajasti ja vaikuttaneen positiivisesti asiakkaisiin ja heidän kuntoutukseensa tai hoitoon. Pieniltäkin tuntuvilla, yksittäisillä vaikutuksilla asiakkaissa, kuten unen laadun paraneminen tai uloslähdön mielekkyys, voi olla huomattava merkitys yksilön terveyden ja hyvinvoinnin kannalta.

6.1 Palvelun laadun paraneminen

Yksi Green Care koulutusmalli korkea-astelle -hankkeen tavoitteena oli luoda koulutusverkosto, joka loisi perustan Green Care -korkea-asteen koulutukselle, sen edelleen kehittämiseksi ja tarjoamiselle. Merkittävänä tavoitteena oli kehittää koulutusmallia hyödynnettäväksi myös muiden kasvu- ja rakennemuutosalojen koulutustarjontaan -joustavasti ja työelämälähtöisesti. (Vinblad ym. 2018.)

Koulutuksen toteutuksen haastateltavat näkivät pääasiassa sujuvana. Verkossa tapahtuva opiskelu nähtiin mahdollistavana tekijänä. Verkkoluennot ja sähköinen oppimisolusta tekivät opiskelusta joustavaa muun arjen keskellä. Hankkeelle ominaisiksi piirteiksi luokiteltiin yhteisopettajuus, digitaalisten työkalujen ja oppimisolustojen hyödyntäminen sekä koulutukseen osallistuneiden opiskelijoiden osallisuus koulutuksen kehittämisessä (Vinblad ym. 2018). Nämä piirteet ovat korostuneet pääasiassa hyvässä valossa. Haastateltavat kertoivat myös antaneensa palautetta pilottivaiheen koulutuksesta.

Opinnäytetyössä kävi ilmi, että Green Care -koulutus tuki vahvasti haastateltujen sosiaali- ja terveystieteiden ammattilaisten osaamista ja toimimista. Koulutus monipuolisti ja syvensi heidän asiakkailleen tarjoaman palvelun laatua. Intoa ja uskoa omaan Green Care lähtöiseen tekemiseen jokaisella entuudestaan oli, ja näille olemassa oleville piirteille koulutus toi tukipilarit: tietoperustan ja tutkitun tiedon kautta perustelut ja selitykset asioille.

Asioiden perusteltavuus sanoin helpottaa työntekijän omaa työntekoa, ja ennen kaikkea lisää asiakkaan sitoutumista tilanteeseen. Opettajille tehdyssä tutkimuksessa (Lehtola & Wilen 2010) esitettiin täydennyskoulutuksen vaikutuksia siten, että oppikirjan ja opettajankirjan lukeminen ja osaaminen ei anna riittävää tietopohjaa opetukselle. Täydennyskoulutus voi tuoda epävarmuuteen sellaisen lisän, jonka turvin

opettaminen voi alkaa tuntua mukavalta. Tähän kiteytyvät hyvin tämän opinnäytetyön haastatteluissa annetut kommentit Green Care -koulutuksen vaikutuksista ammatillisuuteen, työn tekoon ja työtapoihin.

Lisäksi Lehtolan ja Wilenin tutkimuksesta (2010) nousi esiin jaksaminen monella tasolla: työssä jaksaminen, oma henkilökohtainen hyvinvointi ja sosiaalisten suhteiden vahvistuminen. Jälkimmäiseen sisältyi muun muassa kollegiaalinen tuki epävarmoissa tilanteissa, ratkaisujen jakaminen toisten kanssa ja verkostoituminen. Verkostoituminen nousi tämän opinnäytetyönkin haastatteluissa vahvasti esiin. Samanhenkisten ihmisten kohtaaminen ja yhteistyön kehittäminen koettiin jokaisen osalta merkittävänä hyötynä omaa työtä ajatellen. Green Care -toiminnan myötä vahvistunut työhyvinvointi nousi esiin tässä opinnäytetyössä yhtenä merkittävänä tekijänä. Katsontakantaa laajentaessa yksilötasolta yhteiskunnalliselle tasolle, työhyvinvointi vaikuttaa palvelun tarjoajan tai organisaation asiakastyytyväisyyteen, tuotavuuteen ja henkilöstön pysyvyyteen, työntekijöiden sairauspoissaoloihin ja tapaturmiin (Työterveyslaitos).

6.2 Tuki terveisiin elintapoihin

Green Care -toiminnan myötä havaitut hyvinvointi- ja terveysvaikutukset asiakkaissa olivat hyvinkin laajat. Vaikutukset tukevat paljolti toinen toistaan, ja ovat kokonaisvaltaisesti kytköksissä toisiinsa. Esimerkiksi ulkona liikkumisen nähtiin vaikuttavan positiivisesti muun muassa unenlaatuun, ruokahaluun ja -tottumuksiin. Yhdessä kaikki edellä mainitut tekijät ovat esimerkiksi painon putoamisen merkittäviä taustatekijöitä. Painon putoaminen olikin yksi mainittu selkeä havaittu terveysvaikutus asiakkaissa. (Mustaoja 2020; Beccuti & Pannain 2013.)

Green Care -toiminnan havaittiin vaikuttavan suotuisasti asiakkaiden unen laatuun. Unettomuuden syy löytyy usein haastavasta tai stressaavasta elämäntilanteesta. Myös monet sairaudet, niin somaattiset kuin psyykkisetkin, aiheuttavat jatkuvaa unettomuutta. Esimerkkinä mainittakoon kilpirauhasen liikatoiminta, sydämen vajaatoiminta, krooninen kiputila, masennus, ahdistuneisuushäiriö ja alkoholismi. Itse sairauksien lisäksi käytössä olevan lääkityksen haittavaikutuksena voi olla unettomuus. Unettomuuden taas lisätessä riskiä ahdistuneisuuteen, masennukseen ja päihteiden käyttöön voidaan todeta, että noidankehä on valmis. Unen laatuun ja palautumiseen vaikuttamalla voidaan vähentää edellä mainittuja unettomuuden tuomia riskejä. (Huttunen 2019.)

Päihde- ja mielenterveyskuntoutujien kanssa toimivat haastateltavat kertoivatkin unettomuuden olevan yleinen vaiva heidän asiakaspiirissään. Vieroitusoireet, masennustilat, ahdistushäiriöt sekä lääkkeet kerrottiin tavallisesti olevan vaikuttavat tekijät unettomuuteen. Unen laatuun on Green Care -menetelmin voitu vaikuttaa, ja samoin on havaittu positiivisia muutoksia myös juuri edellä mainituissa vaivoissa. Unen laadun paraneminen ja muiden oireiden lievittyminen tukevat toisiaan, ja näin ollen uneen vaikuttaminen tukee ja edesauttaa henkilön kuntoutumista. Tiedetään, että jo lyhytaikainenkin unettomuus aiheuttaa päiväväsymystä, joka heikentää keskittymis- ja oppimiskykyä (Huttunen 2019). Haastateltavat olivat havainneet myös asiakkaiden keskittymiskyvyn parantuneen Green Care -toiminnan myötä. Unen laadun paraneminen tukee osaltaan tätäkin havaittua vaikutusta.

Aineenvaihdunnallisista syistä johtuen univaje vaikuttaa myös koettuun nälän tunteeseen ja haluun syödä nopeasti imeytyviä hiilihydraatteja (Beccuti & Pannain 2013). Hyvä, riittävä uni on siis apuna myös parempia ruokatottumuksia tavoiteltaessa. Terveellisemmät ravitsemukselliset valinnat ja teot olivatkin yksi havaittu Green Care -menetelmien tuoma vaikutus asiakkaissa. Kuten mainittua, on tutkittu laadukkaan unen vaikuttavan positiivisesti ruokailutapoihin. Haastateltavat kokivat, että myös ulkoil-malla ja ulkona liikkumisella oli vaikutusta ruokailuun liittyviin valintoihin. Tuli esiin muun muassa, että asiakkailla, joilla ruokahalu oli erityisen heikko esimerkiksi vierotusoireiden tai psyykkisen sairau-den vuoksi, söivät paremmin ulkoilmassa ja ulkona toimimisen jälkeen. Yksiköissä, joissa haastateltavat toimivat, kannustetaan asiakkaita säännölliseen ruokarytmiin ja tässä Green Care -menetelmien käyttö koettiin tukevana toimenä. Suomen ravitsemussuositukset (Terveyttä ruoasta 2014) suosittelee säännöl-listä ateriarytmiä. Säännöllinen ruokarytmi pitää verensokerin tasaisena, hillitsee nälän tunnetta ja eh-käisee myös hampaiden reikiintymistä. Jos ateriarytmi on säännöllinen, houkutus napostella ja ruoan ahminta vähenee, ja ne ovat merkittäviä tekijöitä muun muassa yleisen vireystilan ja painonhallinnan kannalta.

Säännöllisen ruokarytmin lisäksi toimintayksiköissä ja Green Care -toiminnan yhteydessä kiinnitetään huomiota ruoan laatuun. Terveellisen ruoan havaittiin maistuvan paremmin, ja se vaikuttaa suotuisasti ravitsemuksellisiin tekijöihin ja ennaltaehkäisee nopeiden hiilihydraattien tankkaamista ja haitallista na-postelua (Terveyttä ruoasta 2014). Green Care -toiminnan yhteydessä toteutuvat terveelliset ruokailuta-vat sekä luonnossa tapahtuva liikunta yhdessä vaikuttavat merkittävästi asiakkaan kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin, jaksamiseen ja sairauksien, kuten sydän- ja verisuonisairauksien sekä masennuksen eh-käisyyn. (Huttunen 2018, Terveyttä ruoasta 2014.)

Liikuntaan Green Care -menetelmien käyttö haastateltavien mukaan poikkeuksetta innosti. Ulkotiloihin siirtyminen ja ulkona toimiminen lisäsi aktiivisuutta ja omatoimisuutta. Säännöllisestä ulkona liikkumisesta ja eläinten kanssa toimimisesta taas havaittiin positiivisia seurauksia, kuten fyysisen kunnon kehittyminen, toimintakyvyn paraneminen ja ryhdin paraneminen. Liikunnan hyödyt ovat laajat ja hyvin tunnetut. Voidaankin sanoa näiden olevan merkittäviä tekijöitä yksilön terveydessä ja hyvinvoinnissa, sairauksien ennaltaehkäisevyydessä ja näin ollen myös työllistymisessä ja tätä myötä vaikuttavan aina kansanterveyteen ja -talouteen asti. Elimistön toimintaan liikunta vaikuttaa parantamalla sokeriaineenvaihduntaa, vahvistamalla luustoa, alentamalla korkeaa kolesterolitasoa sekä korkeaa verenpainetta, helpottamalla stressinhallintaa ja pienentämällä liikapainoa. Näin ollen liikunta toimii muun muassa sydän- ja verisuonisairauksien, tyypin 2 diabeteksen, tuki- ja liikuntaelinsairauksien sekä psyykkisten sairauksien tehokkaana ennaltaehkäisijänä. Myös vastustuskyky ja unen laatu paranevat liikunnan harrastamisen myötä. (Huttunen 2018, Öyttenmaa 2015.)

Rauhoittuminen ja rentoutuminen suovat paremmat lähtökohdat keskittymiskyvylle, ja kaikkien näiden on havaittu vahvistuvan asiakkailta Green Care -työskentelyn aikana. Green Care -toiminnassa havaittiin myös sosiaalisen kanssakäymisen helpottuvan. Keskittymiskyvyn puute ja sosiaalisten tilanteiden haastavuus voivat olla stressaavan elämäntilanteen aikaansaannos tai voivat myös viitata aktiivisuus ja tarkkaavuuden häiriöön tai ahdistuneisuushäiriöihin. Stressiin ja ahdistuneisuushäiriöihin psykoterapian eri muotojen sekä lääkehoidon lisäksi muun muassa päihitteettömyys ja säännöllinen liikunta ovat itsehoitosuosituksia. Näihin molempiin havaittiin Green Care -toiminnan toimivan tukevana menetelmänä. (ADHD: Käypähoito -suositus 2019; Ahdistuneisuushäiriö: Käypähoito -suositus 2019.)

7 OPINNÄYTETYÖN LUOTETTAVUUS JA ETIIKKA

Tässä osiossa kuvataan, mitä tutkimuksen luotettavuus ja etiikka merkitsevät laadullisessa tutkimuksessa ja sitä, kuinka ne tässä opinnäytetyössä toteutettiin. Opinnäytetyö, joka tehtiin laadullisena tutkimuksena haastattelemalla henkilöitä, tuli henkilöiden tietosuojaan kiinnittää erityisesti huomiota. Haastattelutilanteissa huomiota tuli kiinnittää haastateltavien kunnioittavaan, mutta puolueettomaan ja neutraaliin kohtaamiseen sekä haastatteluun.

7.1 Luotettavuus

Aineiston analyysin avulla oli tarkoitus muodostaa kokonaisuus vastaamaan tutkimuskysymyksissä kysyttyihin asioihin. Analyysiprosessia pyrittiin kuvaamaan opinnäytetyöhön tarkasti, niin, että lukijan on mahdollisimman helppo seurata sitä. Kun lukijan on mahdollista seurata analyysiprosessia sekä helposti että tarkasti, korostuu kvalitatiivisen opinnäytetyön uskottavuus. Tutkimuksen tulokset ovat uskottavia vain silloin, kun tutkimusta tehtäessä on noudatettu hyviä tieteellisiä käytäntöjä, joita tutkija soveltaa omassa tutkimuksessaan lainsäädännön määrittelemien rajojen sisällä. Tutkimustulos tulee tuoda esiin sellaisenaan, kuin se analyysin pohjalta ilmenee. (TENK 2012; Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013.)

Uskottavuuden lisäksi kvalitatiivisen opinnäytetyön luotettavuus koostuu todeksi vahvistettavuudesta, kylläntyneisyydestä, reflektiivisyydestä ja siirrettävyydestä. Todeksi vahvistettu tarkoittaa sitä, että tutkimustulokset perustuvat empiriaan, eli todella johonkin koettuun tapahtumaan. Tutkijan ja myös haastateltavien mahdolliset omat käsitykset ja uskomukset tulee jättää analyysin ulkopuolelle. Jotta tämän opinnäytetyön tulokset olisivat todeksi vahvistettuja, painotettiin teemahaastattelurungon kysymyksissä haastateltavien omakohtaisia kokemuksia Green Care -koulutuksesta. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013.)

Kylläntyneisyys ei suinkaan tarkoita tutkijan tylsistymistä tutkimusaihetta kohtaan, vaan sitä, että tutkimusaineisto alkaa toistamaan itseään. Kylläntyneisyydestä käytetään myös termiä *saturaatio*. Kun asia nousee useampaan kertaan aineistosta esiin, voidaan olla varmempia tuon asian paikkaansa pitä-

vyydestä myös yleensä. Tämän otettiin myös huomioon aineistoa analysoidessa; pyrittiin löytämään seikat, jotka toistuivat haastatteluissa. Jo neljää henkilöä opinnäytetyöhön haastatteleamalla saatiin saturaat-ion piirteitä hyvin aikaan. Vaikka haastateltavat työskentelevät keskenään erilaisissa toimissa ja erilais-ten asiakkaiden kanssa, löytyi heidän vastauksistaan yllättävänkin paljon samoja seikkoja ja havaintoja. Haastatteleamalla useampaa kuin neljää henkilöä kylläntyneisyyttä olisi saatu toki varmemmaksi sekä vastausten yhtäläisyyksien, että poikkeavuuksien kautta. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013.)

Nauhoitetut haastattelut kestivät 32 minuutista 48 minuuttiin. Ennen sanelimen käynnistämistä esittäy-dyttiin, asettauduttiin aloilleen ja kerrattiin haastattelun aihealue sekä tietosuojaan liittyvät asiat. Vaikka haastattelusta saadut vastaukset kävivätkin pitkälle käsi kädessä toistensa kanssa, haastattelutilanteet poikkesivat toisistaan jokainen. Tähän vaikutti varmastikin haastateltavien persoonat ja haastattelijan oma kehittyminen haastattelemisessa. Aiheellisten lisäkysymysten esittäminen ja tietynlainen kriittisyys harjaantuivat kerta kerralta. Haasteena oli olla kuitenkin lähtemättä johdattelemaan haastattelun kulkua aiempien haastatteluiden ja niistä saatujen vastausten pohjalta.

Todennäköisesti opinnäytetyön tekijällä on oma näkemys ja mielenkiinto opinnäytetyön aihetta kohtaan. Opinnäytetyön tekijän tulee olla tietoinen näistä ja kyetä peilaamaan näitä tutkimustuloksiin. Reflektii-visestä opinnäytetyöstä ilmenevät tutkijan omat lähtökohdat ja pohdinta, ja tulee olla tietoinen siitä, kuinka ne mahdollisesti vaikuttavat aineistoon sekä analyysiin. Myös tämän opinnäytetyön aihe valittiin henkilökohtaisten intressien mukaan.

Opinnäytetyötä tehdessä kiinnitettiin huomiota siihen, että tekijän vahva puoltaminen pyrittiin muista-maan opinnäytetyötä tehdessä, ja mielessä pidettiin aineiston analyysia tehtäessä Tuomen ja Sarajärven (2018) peräänkuuluttaman aineistolähtöisyys. Aineiston analyysia tehtäessä esillä paperilla oli tutkimus-kysymykset ja opinnäytetyön tarkoitus. Aineistoa käytiin läpi useaan kertaan eri näkökulmista; mitä hy-vää, mitä huonoa. Litteroidusta aineistosta oli loppujen lopuksi helppo poimia todelliset haastateltavien kommentit ja lähteä niiden pohjalta rakentamaan tuloksia. Teoriapohjaa kirjoittaessa pyrittiin saamaan lähteestä kokonaisvaltainen kuva eikä poimimaan harhaanjohtavia lainauksia. Yritettiin myös löytää teo-riapohjaan toistensa kanssa keskustelevia lähteitä. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013.)

Opinnäytetyön siirrettävyys tarkoittaa sitä, että tutkimustulokset ovat siirrettävissä toisenlaiseen tilan-teeseen tai ympäristöön. Koska tässä opinnäytetyössä kerätty aineisto on suhteellisen suppea ja tiedon-antajat käyttävät Green Care -menetelmää työssään keskenään hyvinkin eri tavoin, tuloksia ei voida

laajemmin yleistää koskemaan kaikkia Green Care -koulutuksen käyneiden kokemuksia. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013.)

7.2 Etiikka

Tutkimuksen eettisiin periaatteisiin kuuluu tutkittavien ihmisten itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen, vahinkojen ja haittojen välttäminen, yksityisyys, tietosuoja ja myös tutkimusluvalla sekä opinnäytetyösopimuksella osoitettava tutkimuksen pätevyys (TENK 2012). Tutkimuslupa haettiin Centria-amattikorkeakoulun TKI (tutkimus-, kehittämis- & innovaatiotoiminta) -johtajalta Marko Forsellilta ja opinnäytetyösopimus solmittiin työelämäohjaajani, Centriassa järjestetystä Green Care Pro -koulutuksesta vastaavan Lena Enlundin kanssa.

Tähän kvalitatiiviseen opinnäytetyöhön haastattelin neljää Green Care -koulutusta korkea-asteelle -hankkeen aikaiseen koulutukseen osallistunutta opiskelijaa, jotka käyttävät Green Care -menetelmiä kukin omassa työssään sosiaali- ja terveysalalla Keski-Pohjanmaan alueella. Tarkoitus oli haastatella viittä henkilöä, mutta koska kaikki yhteyshenkilöistä ei tavoitteellisesti käyttäneet Green Care -menetelmiä työssään, ei heitä haastattelemalla olisi saatu vastauksia tutkimuskysymyksiin, jotka koskevat koulutukset tuomaa hyötyä sosiaali- ja terveysalan palveluissa. Haastateltuani neljää henkilöä totesin, että se oli varsin riittävä tähän opinnäytetyöhön.

Opinnäytetyö on laadullinen tutkimus, jossa vastaukset tutkimuskysymyksiin haettiin puolistrukturoiduista teemahaastatteluista jäsennellystä aineiston analyysistä. Aineiston analyysissä haastateltavien henkilöiden henkilötiedot ovat salassa pidettäviä, minkä vuoksi heidän yhteystietojaan tai työpaikkojaan ei tuoda esiin opinnäytetyön missään vaiheessa. Tästä haastateltavat olivat tietoisia haastattelua antaessaan.

Tässä opinnäytetyössä itsemääräämisoikeus toteutui ottamalla huomioon tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuus ja tutkittavien informointi. Haastateltavat olivat kaikki täysi-ikäisiä, joten alaikäisen tutkimiseen liittyviä seikkoja ei tällä kertaa tarvinnut ottaa huomioon. Suostumuksensa tutkittavat antoivat suullisesti ja kirjallisesti. Tiedote sekä suostumuslomake ovat liitteenä (LIITE 4, LIITE 5). Tutkittavalla oli oikeus vetäytyä tutkimuksesta kesken kaiken näin halutessaan.

Haastateltaville henkilöille informoitiin opinnäytetyön tekijän yhteystiedot, opinnäytetyön ja tutkimuksen aihe, aineistonkeruun toteutustapa, haastattelun arvioitu ajankulu, kerättävän aineiston käyttötarkoitus, säilytys ja jatkokäyttö, henkilörekisteri opinnäytetyötä varten sekä osallistumisen vapaaehtoisuus. Haastatteluun osallistuvat allekirjoittivat henkilökohtaisen suostumuksen (LIITE 5), jossa on maininta vapaaehtoisuudesta, mahdollisuudesta perua suostumus myöhemmin, tietosuojakäytännöstä, henkilörekisteristä ja haastattelun nauhoittamisesta. Haastateltavalle esitettiin kirjallinen tietosuojaseloste henkilörekisteristä (LIITE 6) suostumuksen allekirjoituksen yhteydessä. Tutkittavilla on oikeus pyytää myös lisätietoa, esimerkiksi tutkimustiedon arkistoinnista ja tulosten julkaisemisesta (TENK 2012).

Tutkimusta tehtäessä on vältettävä vahingon ja haittojen aiheuttamista. Mahdolliset tutkimusten aiheuttamat haitat voivat koskea aineiston keruuvaihetta ja sen säilyttämistä sekä tutkimusjulkaisusta aiheutuvia seurauksia (TENK 2012). Tämän vuoksi pidettiin kiinni vaitiolovelvollisuudesta ja noudatettiin voimassa olevia tietosuojakäytäntöjä. Vahingot ja haitat voivat myös olla henkisiä, taloudellisia tai aikataulullisia (TENK 2012). Kaikin puolin arvostavalla kohtelulla tutkittavia kohtaan ja kunnioittavalla kirjoitustavalla pyrittiin välttämään henkisiä haittoja. Haastattellessa tutkittavat tulee kohdata kohteliaasti (TENK 2012). Jotta haastateltava välttyisi myös taloudellisilta sekä aikataulullisilta haitoilta, tarjoutui haastattelija menemään haastateltavan luo haastattelua tekemään ja pidettiin kiinni sovituista aikatauluista, valmiina kuitenkin joustamaan, jos tilanne haastateltavan puolelta sitä vaati.

Yksityisyys ja tietosuoja ovat tutkimuksen etiikkaan liittyvä tärkeä periaate. Nämä ovat myös Suomen laissa tarkoin määriteltyjä asioita. Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK 2012) on jakanut yksityisyyden suojaa koskevat tutkimuseettiset periaatteet kolmeen osaan, jotka ovat aineiston luottamuksellisuus ja aineiston suojaaminen, aineiston säilyttäminen ja hävittäminen sekä tutkimusjulkaisu. Kaikki opinnäytetyötä varten koneelle ja puhelimeen keräämä aineisto ja yhteydenpidot ovat salasanojen takana. Koska opinnäytetyötä varten haastateltavien henkilötietoja kerätään ja tallennetaan, laadittiin henkilörekisteri. Tästä informoin haastateltavia ja heille esitettiin rekisteristä tietosuojajulkaisu. Kaikki paperilla olevat henkilötiedot säilytettiin lukollisessa tilassa. Opinnäytetyön sisällön analyysissä ei myöskään tuotu osallistujien henkilötietoja esiin. Opinnäytetyön valmistuttua hävitettiin kerätty aineisto. Kerättyä aineistoa tai henkilötietoja ei tallennettu pilvipalveluun.

Haastateltavien henkilötietoja kerätessä ja niitä säilyttäessä opinnäytetyötä varten tulee opinnäytetyön tekijän huomioida tietosuoja-asetus (Tietosuojavaltuutetun toimisto 2019). Tätä opinnäytetyötä tarkas-

tellessa tietosuojalainsäädännön mukaiset tietosuojaperiaatteet henkilötietojen käsittelyssä olivat seuraavat: laadittiin henkilörekisteri, jonka myötä henkilötietoja käsiteltiin lainmukaisesti, luottamuksellisesti ja turvallisesti; henkilötietoja kerättiin ja käytetään vain opinnäytetyötä varten; säilytetään ainoastaan niin kauan kuin on tarpeen opinnäytetyön toteuttamista varten. Näistä seikoista tiedotettiin haastateltavia, joille esitettiin myös kirjallinen tietosuojaseloste (LIITE 6).

8 OPINNÄYTETYÖPROSESSI JA AMMATILLINEN KASVU

Opinnäytetyö oli tekijälleen erityisen opettavainen tehdä. Vahva mielenkiinto ja innostus aihetta kohtaan eivät olleet pelkästään helpottava tekijä. Tuli olla erityisen kriittinen omia ajatuksiaan kohtaan koko prosessin aikana. Tämä kriittisyys täytyi säilyttää lähteitä etsiessä, haastatteluja tehdessä ja myös aineiston analyysin kohdalla. Erityisesti haastattellessa tuli eritoten kiinnittää huomiota siihen, että kuuli ja tarttui myös seikkoihin, jotka eivät täsmänneet omien ennakoajatusten kanssa ja pyysi niihin lisää avausta.

Haasteeksi opinnäytetyötä tehtäessä koitui ajan järjestäminen kirjoittamiselle. Työelämään sitoutuminen vei ajatuksia ja aikaa pois opinnäytetyöstä. Ajassa taakse katsoessani jättäisin työnteon vähemmälle, kunnes opinnäytetyö on valmis. Opinnäytetyötä pitkällä aikavälillä pätkittäin tehdessä vei turhaa aikaa ja energiaa palauttaa opinnäytetyön meneillään olevat eri vaiheet aina uudelleen mieleen. Centria-ammattikorkeakoululta sain kuitenkin todella hyvää ohjausta opinnäytetyön tekoon, ja sen siivittämänä työ valmistui askel askeleelta. Joka kerta, kun opinnäytetyölle antoi aikaa ja sitä sai työstettyä eteenpäin, se antoi onnistumisen tunteita.

Mielekkäin vaihe itselleni oli haastattelujen tekeminen sen toiminnallisuuden ja ihmiskontaktien vuoksi. Koin myös pääseväni lähimmäksi aihetta keskustellessani Green Care -menetelmiä työssään käyttävien haastateltavien kanssa ja heidän vastauksiaan pohdiskellen. Jokaisesta haastattelusta minulle jäi itselleni hyvä ja onnistunut olo. Haastavampaa oli itse kirjoitustyö. Aineiston analyysi litteroitujen haastattelujen pohjalta helpotti tulosten kirjoittamista, jonka senkin koin mielenkiintoiseksi vaiheeksi. Opinnäytetyötä kokonaisuutena ajatellen sen kaikki eri osat tuntuivat toisinaan haastavalta kasata johdonmukaisesti yhtenäiseksi työksi.

Tutkimusprosessi tuntui hyvin monivaiheiselta ja pilkkua viilaavalta, mikä oli opettavaista. Se toi paljon ymmärrystä siihen, että suomalaiseen tutkimustietoon on pääasiassa luottaminen. Tutkimuksia ei voi tehdä pelkästään oman kokemuksen tai tuntemusten pohjalta. Tutkimuksen luotettavuus tulee ottaa huomioon joka vaiheessa, ja sitä painotettiin ohjauksessa, mikä toki on pelkästään hyvä. Tutkitun tiedon merkityksen ymmärtäminen tuo vakautta ja pätevyyttä myös työelämää ajatellen. Siihen, kuinka terveydenhuollon alan ammattilaisena milloinkin toimii, tulee aina olla jokin peruste. Opinnäytetyön tekeminen lisäsi myös tervettä mediakriittisyyttä, joka on tämän päivän mediaviidakossa tärkeä piirre ja jota tulee herkästi kuunnella.

Itse aiheeseen myös mielenkiinto syveni, ja nimenomaan mielenkiinto teorian tietoa kohtaan. Green Care -menetelmien ja toiminnan positiivisten vaikutusten olemassaolo ovat myös minulle itsestään selvät, mutta niin kauan, kun niitä ei voi perustella, ei oikeastaan voi sanoa niiden olevan tottakaan. Myös tietynlaista kriittisyyttä Green Care -aihetta kohtaan tuli heräteltyä opinnäytetyön teon aikana. Mikä onkaan oikeasti, todistettavasti ollen vaikuttavaa ja mikä omien mielikuvien ja mielen tuomaa vaikutusta? Mikä toimii kellekin? Green Care -menetelmissä on hyvä huomioida myös yksilöllisyys ja se, kenelle menetelmät sopivat ja kuka niitä on valmis vastaanottamaan ja missä määrin. Joka tapauksessa opinnäytetyön tekemisen myötä voi todeta, että Green Care -menetelmät ovat todella tervetullut lisä ja vaihtoehto yksilöllisen hoidon tukemiseen.

Sairaanhoitajan osaamisvaatimuksia (Savonia) ajatellen opinnäytetyön teko syvensi ymmärrystä näyttöön perustuvaan toimintaan ja päätöksentekoon, jonka voi sanoa olevan kaiken lähtökohta toteutettaessa nykypäivän sairaanhoitajan tai terveydenhoitajan ammattia. Lisäksi koen, että opin vielä näiden opiskeluvuosien jälkeenkin lisää tiedonhausta ja tieteellisten julkaisujen kriittisestä arvioinnista.

9 JOHTOPÄÄTÖKSET

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää Green Care -koulutuksen tuomaa hyötyä sosiaali- ja terveysalalla Keski-Pohjanmaan alueella. Green Care -koulutus on luonut toimijoille vakaata pohjaa, niin tietoperustaa kuin myös toimintamalleja, Green Care -menetelmien tuottamiseen. Verkostoituminen alan muiden ihmisten kanssa on myös merkittävä koulutuksen tuoma hyöty. Erilaisten asiakasryhmien on havaittu hyötyvän useilla tavoilla Green Care -menetelmien käytöstä, ja niitä tarjoavia osaajia tarvitaan. Green Care -menetelmien tarjonta avartaa mahdollisuuksia asiakkaan yksilölliseen hoitoon niin Keski-Pohjanmaalla kuin myös muualla. Vaikka tähän opinnäytetyöhön haastateltujen edustamat palvelut ja niiden kohderyhmät olivat keskenään erilaisia, löytyi Green Care -menetelmien käytöstä ja sen vaikutuksista asiakkaisiin hyvin paljon yhteneväisiä tekijöitä.

Tämän opinnäytetyön tulokset puhuvat sen puolesta, että Green Care -menetelmille on hyödyllistä käyttöä Keski-Pohjanmaan sosiaali- ja terveyspalveluissa, minkä vuoksi taas Green Care Pro -koulutusta olisi aiheellista tarjota Centriassa myös jatkossa. Kun toimijoita koulutetaan enemmän, kasvattaa se jo muodostunutta verkostoa, jolloin myös tällaisen palvelun tarjonta, laatu ja sujuvuus paranevat. Eri Green Care -toimijoiden määrän kasvun myötä myös palveluiden kohdistettavuus paranee.

Green Care -toiminnan sisällyttäminen osaksi terveydenhuoltoa toisi merkittävää hyötyä. Työntekijöitä kouluttamalla Green Care -toimintaa voisi helposti hyödyntää laajasti terveydenhuollon eri osa-alueella. Sen lisäksi, että Green Care -menetelmistä hyötyisivät asiakkaat ja potilaat, säästää se myös palveluntarjoajan resursseja luontoympäristön ollen lähtökohtaisesti kaikille ilmaista käyttöä. Opinnäytetyön tulosten perusteella Green Care -menetelmien käyttö asiakastyössä tuottaa työhyvinvointia työntekijöille.

Tutkimustietoa kaivattaisiin taatusti aiheesta lisää, jolloin se olisi myös perusteltavampaa ottaa säännöllisemmin käyttöön terveydenhuollossa. Yhdeksi mielenkiintoiseksi tutkimusaiheeksi nousi tämän opinnäytetyön myötä asiakassuhteessa käytettävien Green Care -menetelmien vaikutus työhyvinvointiin.

LÄHTEET

ADHD: Käypähoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Lastenneurologinen yhdistys ry:n, Suomen Nuorisopsykiatrisen yhdistyksen ja Suomen Lastenpsykiatriyhdistyksen asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2019. Saatavissa <https://www.kaypahoito.fi/hoi50061>. Viitattu 21.1.2020.

Ahdistuneisuushäiriöt: Käypähoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseura Duodecimin, Suomen Psykiatriayhdistys ry:n ja Suomen Nuorisopsykiatrisen yhdistyksen asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2019. Saatavissa <https://www.kaypahoito.fi/hoi50119#s10>. Viitattu 21.1.2020.

Aura –Luonnostaan nouseva Pohjanmaa. 2019. Saatavissa <https://www.luke.fi/projektit/aura-hanke/>. Viitattu 8.7.2019.

Beccuti, G. & Pannain, S. 2013. Sleep and Obesity. Current opinioin in clinical nutrition and metabolic care, 14(4), 402-412. Saatavissa <https://dx.doi.org/10.1097%2FMC0.0b013e3283479109>. Viitattu 18.1.2020.

Centria TKI. Green Care – koulutusmalli korkea-asteelle. Centria-ammattikorkeakoulu. Hanketoimikunta. Saatavissa <https://tki.centria.fi/project/green-care-koulutusmalli-korkea-asteelle/1061>. Viitattu 15.1.2019

Green Care Finland. Mitä on Green Care? Saatavilla <http://www.gcfinland.fi/green-care/>. Viitattu 15.1.2019.

Green Care korkea-asteen koulutus. 2019. Saatavissa <https://blogi.eoppimispalvelut.fi/greencare/hanke/>. Viitattu 10.7.2019

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2008. Tutkimushaastattelu. Gaudeamus. Helsinki.

Huttunen, J. 2018. Terveysliikunta –kuntoa, terveyttä ja elämänlaatua. Lääkärikirja Duodecim. Saatavissa https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00934. Viitattu 21.1.2020.

Huttunen, M. 2018. Unettomuus. Lääkärikirja Duodecim. Saatavissa https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00534. Viitattu 18.1.2020.

Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2013. Tutkimus hoitotieteessä. Sanoma Pro Oy. Helsinki.

Lehtola, K. & Wilen, L. 2010. Täydennyskoulutus auttaa jaksamaan ja antaa uutta tietoa - opetushenkilökunnan arviointeja täydennyskoulutuksesta Itä-Suomen aluehallintoviraston alueella. Itä-Suomen aluehallintovirasto. Saatavissa https://www.avi.fi/documents/10191/56497/Julkaistu_2010_4.pdf/e02b2201-f3ee-440b-9f38-946bff1aefc8. Viitattu 25.3.2020.

Mustaoja, P. 2020. Lihavuus. Lääkärikirja Duodecim. Saatavissa https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00042. Viitattu 18.1.2020.

Mynttinen, R. 2018. Arviointi Green Care –korkea-asteen koulutusmallin kehittämisestä. Teoksessa S. Vinblad; R. Sipola; M. Iijolainen (toim) Green Care Pro. Koulutusmalli yhdenmukaisen Green Care -osaamisen tuottamiseksi. Lapin amk julkaisuja. Rovaniemi: Lapin korkeakoulukonserni, 65-77. Saatavissa <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-316-245-7>. Viitattu 25.5.2019.

Ojala, A. & Tyrväinen, L. 2015. Luonto hoivaa mieltä. Suomen mielenterveys ry. Saatavissa <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/ymp%C3%A4rist%C3%B6-ja-luonto/luonto-hoivaa-mielt%C3%A4-ja-keho>. Viitattu 2.4.2020.

TAULUKKO 1. Kokemukset Green Care -koulutuksesta

Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka
<p>Iso ryhmäkoko haastava</p> <p>Kaikkiin opiskelijoihin ei päässyt tutustumaan</p> <p>Aidon kohtaamisen uupuminen. Verkossa tapahtuva keskustelu lisää väärinymmärryksiä.</p> <p>Samanhenkiset opiskelukaverit.</p> <p>Samat mielenkiinnon kohteet opiskelijoiden kesken. Monipuolista näkemystä samasta aiheesta.</p> <p>Erilaiset näkemykset.</p>	<p>Ryhmäkoko</p> <p>Opiskelijoiden välinen kohtaaminen</p> <p>Samanhenkisyys</p> <p>Sama aihe, useita näkökantoja</p>	<p>Opiskelijoiden välinen yhteys</p>
<p>Joustava opiskelumuoto.</p> <p>Verkkoympäristö hyvä.</p> <p>Verkkoympäristö toimiva ja mahdollisti opiskelun hyvin muun arjen lomassa.</p> <p>Mahdollisuus kuunnella luentoja kotoa käsin oli kätevää.</p> <p>Mahdollisuus tehdä opintoja muun arjen ohessa.</p> <p>Opiskelutahti sopiva. Työn ohessa mahdollisuus toteuttaa opintoja.</p> <p>Opiskelijan vastuu.</p> <p>Verkkoympäristön toiminnalliset puutteet.</p> <p>Käytännön oppimista lisää.</p> <p>Paljon sisätiloissa.</p> <p>Opitun ja osaamisen kontrollointi.</p> <p>Perinteisten asiantuntijaluentojen puute.</p> <p>Lähiopetukseen perinteisen opettamisen lisääminen.</p>	<p>Verkko-opintojen tuomat mahdollisuudet.</p> <p>Verkko-opintojen haittapuolet.</p> <p>Lähiopetuksen kehittäminen.</p>	<p>Koulutuksen toteutus</p>

<p>Lähiopetukseen lisää keskustelua ja olemassa olevan tiedon jakamista.</p> <p>Lähiopetuksen monipuolistaminen.</p> <p>Lähiopetukseen enemmän toiminnallisuutta.</p> <p>Lähiopetusta luontoympäristöön.</p>		
<p>Koulutus laaja.</p> <p>Aiheissa päällekkäisyyksiä.</p> <p>Pirstaleinen aineisto.</p> <p>Kaikki osa-alueet eivät itselle aiheellisia.</p> <p>Monipuolisuus.</p> <p>Tukea myös yrittäjyyteen.</p>	<p>Laaja sisältö</p> <p>Monipuolinen.</p>	<p>Koulutuksen sisältö</p>
<p>Sovellettavuus omaan työhön.</p> <p>Oman toiminnan kehittäminen koulutuksen aikana.</p>	<p>Opiskelun ja oppimisen soveltaminen omaan työhön.</p>	<p>Opiskelun ja oppimisen sovellettavuus omaan työhön.</p>
<p>Virallinen todistus koulutuksesta. Nimike.</p> <p>Todistus. Nimike.</p> <p>Toimijoiden vastuullisuus.</p> <p>Turvallisuus näkökulma. Toimijan osaaminen ja vastuu.</p> <p>Palvelun tarjoajan osaaminen.</p> <p>Vastuullisuus ja pohjakoulutus.</p> <p>Jatkokoulutusmahdollisuus.</p>	<p>Koulutuskokonaisuudesta toivottu todistus ja nimike.</p> <p>Turvallisuus ja vastuu.</p> <p>Toimijan osaaminen ja vastuu.</p>	<p>Koulutuksen suhde ammatillisuuteen ja sen vastuu kysymyksiin.</p>

TAULUKKO 2. Koulutuksen vaikutukset työtapoihin

Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka
<p>Tieto-taito. Varmuus omaan toimintaan. Uusia näkökulmia.</p> <p>Vahvistaa omaa osaamista</p> <p>Määritelmät tutuksi.</p> <p>Vaihtelua ja monipuolisuutta omaan työkuvaan.</p> <p>Monipuolisuus. Uusi kokonainen työmenetelmä.</p> <p>Tietoa ja näkemystä myös palvelun ostajan näkökulmasta.</p> <p>Ymmärrys palvelujen moninaisuudesta.</p> <p>Taitoa asioiden ja menetelmien perusteluun ja sa-noittamiseen.</p> <p>Tuonut perusteita käytännöille.</p> <p>Tuonut perusteita jo käytössä oleville käytän-nöille.</p> <p>Tietoperusta. Asiat helpommin selitettävissä it-selle ja muille.</p>	<p>Tieto ja osaaminen.</p> <p>Työn/palvelun monipuolistuminen.</p> <p>Tietoperusta.</p>	<p>Tieto-taito.</p>
<p>Liikkuminen sisätiloista ulos.</p> <p>Esteettömyys päivitetty omalla toimipaikalla.</p> <p>Esteettömyys toiminnassa.</p> <p>Asiakkaiden kanssa kommunikointi menetelmien yhteydessä.</p> <p>Retket asiakkaiden kanssa.</p> <p>Kautta linjain otettu työhön mukaan.</p> <p>Kotoa käsin toimiminen ja toimiminen rohkeam-min ulkoilmassa.</p>	<p>Sisätiloista ulos.</p> <p>Esteettömyys.</p> <p>Asiakkaiden kanssa kommunikointi</p> <p>Toimintatavat asiakkaiden kanssa.</p>	<p>Konkreettiset toimin-tatavat</p>

<p>Henkilökunnan kouluttaminen green careen.</p> <p>Koulutuksesta saadun tieto-taidon jakaminen muulle henkilökunnalle.</p> <p>Muu henkilökunta myös sitoutunut enemmän aiheeseen.</p> <p>Green care –menetelmien käyttö laajentunut koko yhdistykseen.</p> <p>Hyvä vastaanotto sekä työntekijöiltä että asiakailta.</p> <p>Henkilökunnan sitouttaminen Green Care -toimintaan.</p> <p>Henkilökunnan tiedottaminen ja sitouttaminen Green care –toimintaan.</p> <p>Henkilökunnan keskinäinen toiminta myös muuttunut Green Care –henkiseksi.</p> <p>Suvaitsevaisuuteen liittyvien tekijöiden käsittely henkilökunnan kanssa.</p>	<p>Henkilökunnan koulutus.</p> <p>Tiedon jakaminen.</p> <p>Henkilökunnan sitoutuminen aiheeseen.</p> <p>Henkilökunnan keskeinen toiminta muuttunut.</p> <p>Keskustelu suvaitsevaisuudesta henkilökunnan kanssa.</p>	<p>Tiedon ja osaamisen jakaminen muulle henkilökunnalle.</p>
<p>Verkostoituminen lähialueen ihmisten kanssa.</p> <p>Tutustumisen kautta Green Care Keski-Pohjanmaa.</p> <p>Koulutuksessa mukana olleet perustaneet Green Care Keski-Pohjanmaa alajaoston.</p> <p>Yhteistä toimintaa koulutuksen käyneiden kanssa.</p> <p>Yhteinen toiminta koulutuksen jälkeen.</p> <p>Ajatusten vaihto, neuvonanto.</p>	<p>Tutustuminen ihmisiin</p> <p>Green Care Keski-Pohjanmaa alajaosto.</p> <p>Yhteinen toiminta alueen toimijoiden kanssa.</p> <p>Kollegiaalinen tuki</p>	<p>Verkostoituminen</p>
<p>Auttaa työssäjaksamista.</p> <p>Omien työolosuhteiden muuttuminen itselle mielekkäämmäksi.</p>	<p>Työssä jaksaminen</p> <p>Työssä hyvinvointi</p>	<p>Työhyvinvointi</p>

<p>Parantaa työssä jaksamista ja viihtymistä.</p> <p>Lisää työhyvinvointia.</p> <p>Verkostoituminen lähialueen ihmisten kanssa.</p> <p>Tutustumisen kautta Green Care Keski-Pohjanmaa.</p> <p>Koulutuksessa mukana olleet perustaneet Green Care Keski-Pohjanmaa alajaoston.</p> <p>Yhteistä toimintaa koulutuksen käyneiden kanssa.</p> <p>Yhteinen toiminta koulutuksen jälkeen.</p>	<p>Green Care Keski-Pohjanmaa alajaosto.</p> <p>Yhteinen toiminta alueen toimijoiden kanssa.</p>	
--	--	--

TAULUKKO 3. Havaitut vaikutukset asiakkaisiin.

Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka
Uni parantunut Nukkuminen parempaa Terveellä tavalla väsyminen Nukkuminen ja unenlaatu parantunut	Nukkuminen ja unen laatu	Fyysinen hyvinvointi
Toimintakyvyn paraneminen Positiivinen muutos liikkumisessa ja toimintakyvyssä Ryhtimuutokset. Käveleminen helpompaa.	Liikkuminen ja toimintakyky Ryhtimuutokset	
Ruokahalu paranee	Ravitseminen	
Positiiviset muutokset fyysisessä kunnossa Lihasvoiman paraneminen Ylipainon vähentyminen	Fyysisen kunnan koheneminen Painonhallinta	
Keskittymiskyvyn paraneminen Luontoympäristö rauhallinen ympäristö toimia. Rauhoittuminen. Ympäristön vaikutus eläimeen, jonka kanssa toimitaan. Keskittyminen paranee	Keskittymiskyky. Kyky rauhoittua.	Psyykkiset voimavarat
Lapsen hoidon helpottuminen, arjessa selviytyminen. Tunteiden säätelyn helpottuminen.	Tunteiden säätely	
Omatoimisuus ja kiinnostus ympäristöä kohtaan kasvaa. Toiminnallisuuden ja aktiivisuuden lisääntyminen. Oma-aloitteisuus ja aktiivisuus lisääntyy. Toiminnallisuus ja omatoimisuus kasvaa. Innostuminen asioita kohtaan kasvaa.	Toiminnallisuus, oma-aloitteisuus ja omaohjautuvuus.	
Halu ja motivaatio osallistua.	Motivaatio, osallistuvuus.	

Halu osallistua.		
Osallistuvuuden vahvistuminen. Kontaktin luominen helpompaa.		
Vastustensietokyky kasvaa.	Resilienssi	
Tiedollinen jano.	Halu oppia	
Halu oppia uutta.		
Puhumisen ja avoimuuden lisääntyminen.	Puhuminen ja puheentuottaminen	Sosiaaliset taidot
Halu kertoa ja osallistua puhumalla.		
Halu puhua ja olla avoin.		
Puhuminen helpompaa.		
Helpompi olla itsensä ja muiden kanssa. Helpompi avautua ja puhua vaikeistakin asioista.		
Positiivinen vaikutus puheentuottamiseen.		
Toisten ihmisten kanssa toimeen tuleminen.	Kyky tulla toimeen ihmisten kanssa.	
Yhteisöön liittyminen helpompaa.		
Tasa-arvoisuuden kokemus.		

TIEDOTE

Teen opinnäytetyötä aiheena Green Care Pro –koulutus. Opinnäytetyöni tulee olemaan laadullinen tutkimus ja sen tarkoituksena on selvittää Green Care Pro -koulutuksen tuomaa hyötyä sosiaali- ja terveysalla Keski-Pohjanmaan alueella. Tavoitteena on tulosten myötä kuvata mahdollisia perusteita Green Care Pro –koulutusmallin vakiinnuttamiselle Centria-ammattikorkeakoulussa sosiaali- ja terveysalan näkökulmasta.

Aineiston opinnäytetyöhön kerään koulutuksen käyneitä sosiaali- ja terveysalan ammattilaisia haastatteleamalla, ja vastaukset tutkimuskysymyksiini rakennan aineiston analyysillä. Tietosuojalainsäädäntöä noudattaen haastateltavien henkilötietoja en julkaise opinnäytetyön missään vaiheessa ja myös haastattelun aikana mahdolliset esiin tulevat henkilökohtaiset tiedot ovat myöskin kaikki salassa pidettäviä. Haastatteluja varten saamani nimet sekä yhteystiedot hävitän asianmukaisesti heti, kun koen että opinnäytetyötä varten niitä en enää tarvitse.

Haastattelutilanteesta sekä kohtaamisesta hyödynnän aineistoa ainoastaan haastattelun aikana esittämiini kysymyksiin saaduista vastauksista. Olen jo etukäteen hyvin iloinen jokaisesta sovitusta haastattelusta, koska ne ovat opinnäytetyöni oleellisimpia rakennuspalikoita. Jotta lopputuloksesta tulisi mahdollisimman paikkaansa pitävä, toivon rehellisiä vastauksia sekä aitoja omakohtaisia kokemuksia.

Haastatteluun on hyvä varata aikaa noin tunti.

Opinnäytetyöni on tarkoitus valmistua tämän 2019 syyslukukauden loppuun mennessä.

HENKILÖKOHTAINEN SUOSTUMUS

Olen saanut tietoa tekeillä olevasta opinnäytetyöstä Vihreää hoivaa Centria-ammattikorkeakoulusta sosiaali- ja terveysalan työkentille. Minua on tiedotettu henkilörekisteristä, johon henkilötietoni tallennetaan opinnäytetyön tekemisen ajaksi. Opinnäytetyön valmistumisen myötä, tai erikseen niin toivoessani, kyseiset tiedot tuhoaan.

Olen tietoinen siitä, että opinnäytetyöhön osallistuminen on vapaaehtoista. Halutessani voin keskeyttää osallistumiseni ja peruuttaa tämän suostumuksen. Eriksien voidaan myös sopia, niin halutessani, ettei aiemmin antamiani tietojani enää käytetä opinnäytetyössä tai missään muussa yhteydessä.

Täten annan suostumukseni siihen, että haastattelemalla kerätty aineisto on kyseessä olevaan opinnäytetyöhön käytettävissä. Samalla annan suostumukseni, että haastatteluni saa äänittää.

Haastattelun ajankohta: _____

Tämä suostumus on tehty kahtena kappaleena, joista toinen on suostumuksen antajalle ja toinen opinnäytetyön tekijälle.

Suostumuksen antaja täyttää:

Paikka ja päiväys

Allekirjoitus ja nimenselvennys

Suostumuksen vastaanottaja täyttää:

Paikka ja päiväys

Allekirjoitus ja nimenselvennys

1. Rekisterinpitäjä

Heini Torvinen

Osoite

Puhelin:

Sähköposti:

2. Rekisteriasioista vastaava henkilö ja yhteyshenkilö

Vastaava henkilö / Yhteyshenkilö: Heini Torvinen, terveydenhoitajaopiskelija, Centria-AMK

Ks yhteystiedot kohdasta 1.

3. Tietosuojavastaava

Tietosuojavastaavana toimii rekisterinpitäjä. Ks. Kohta 1.

4. Rekisterin nimi

Henkilötietorekisteri opinnäytetyötä varten

5. Henkilötietojen käsittelyn tarkoitus ja säilytysaika

Henkilörekisteri on perustettu Vihreää hoivaa Centria-ammattikorkeakoulusta sosiaali- ja terveysalan palveluihin -opinnäytetyön ohelle. Opinnäytetyön eteneminen vaatii tutkimukseen osallistuvien henkilötietojen keräämistä sekä niiden säilyttämistä. Rekisterinpitäjä säilyttää henkilötietoja opinnäytetyön valmistumiseen saakka, jonka jälkeen rekisterinpitäjä tuhoaa hallussaan olevat henkilötiedot. Tiedot tuhotaan kaikki tiedostot, jotka sisältävät rekisterissä olevien tietoja. Paperille kerätyt tiedot poltetaan.

6. Rekisterin tietosisältö

Henkilörekisteriin kerätään opinnäytetyöhön haastateltavien; Green Care –koulutus korkea-asteelle –hankkeen aikaiseen pilottikoulutukseen osallistuneiden sosiaali- ja terveysalla työskentelevien, tiedot.

- Nimi
- Osoite
- Puhelinnumero
- Ammattinimike
- Työnkuva

7. Säännönmukaiset tietolähteet

Tiedot rekisteriin saadaan rekisteröidyltä itseltään sekä Centria-ammattikorkeakoulussa järjestetyn Green Care –pilottikoulutuksen vastaavalta Lena Enlundilta.

8. Tietojen säännönmukaiset luovutukset

Rekisterinpitäjä ei luovuta tietoja eteenpäin.

9. Rekisterin suojauksen periaatteet

Tietojärjestelmiin tallennetut ja niissä käsiteltävät henkilötiedot on suojattu teknisillä toimenpiteillä ja niiden käyttöoikeudet on rajattu vain niille henkilöille, joiden työkuvaan asiakastietojen käsittely kuuluu.

Suostumuslomakkeet ovat paperiset, jotka rekisterinpitäjä säilyttää kotonaan lukitussa tilassa. Samoin lukitussa tilassa säilytetään yhdelle paperiarkille kootut henkilöiden yhteystiedot, jotka ovat koodattu kirjaimin A, B, C jne. Näin rekisterinpitäjä voi merkata henkilökohtaiseen kalenteriinsa sovitut aikataulut kirjaimin, ilman että tarvitsee merkata kenenkään nimeä tai yhteystietoja.

10. Tarkastusoikeus

Rekisteröidyllä on oikeus tarkastaa, mitä häntä koskevia tietoja rekisteriin on tallennettu. Tarkastuspyynnön voi osoittaa kirjallisena rekisterinpitäjälle.

11. Oikeus vaatia tiedon korjaamista tai poistoa

Rekisteröidyllä on oikeus vaatia virheellisen tiedon korjaamista ottamalla yhteyttä rekisterinpitäjään. Rekisteröidyllä on myös oikeus pyytää tietojensa poistamista, tämä tapahtuu vastaavasti kuin kohdan 11 pyynnöt.

TEEMAHAASTATTELURUNKO

Teemahaastattelurunko perustuu opinnäytetyön tutkimuskysymyksiin, jotka ovat rakennettu perehtyen tietoperustaan, joka koostuu Green Care menetelmistä, sen tuomista terveys- ja hyvinvointivaikutuksista sekä koulutuksesta. Tarkoitus on selvittää Green Care Pro -koulutuksen käyneiltä haastateltavilta

- 1) heidän kokemuksiaan koulutuksesta
- 2) kuinka koulutus on vaikuttanut heidän työtapoihinsa sekä
- 3) millaisia Green Care Pro –koulutuksen tuomia terveysvaikutuksia, niin fyysisen, henkisen kuin sosiaalisen hyvinvoinnin osa-alueilla, haastateltavat ovat huomanneet asiakkaissaan.

Aluksi kysyn haastateltavalta, millainen on hänen työnsä sekä toimintaympäristö, jossa hän mahdollisesti toteuttaa myös Green Care menetelmiä. Haastattelurungon mukaan haastateltavilta esitetyt pääkysymykset ovat:

Kertoisitko millaisena koit Green Care Pro -koulutuksen?

Mitkä asiat koit koulutuksessa erityisen hyväksi?

Voisiko koulutusta mielestäsi jotenkin kehittää ja miten?

Mitä koulutus sinulle antoi ammatillisesti?

Kuinka koulutus on vaikuttanut työtapoihisi?

Miten olet hyödyntänyt koulutuksen myötä omaksumiasi asioita työssäsi?

Entä mitä oppimaasi et ole tuonut työhösi ja miksi?

Jäitkö kaipaamaan koulutuksesta työtäsi ajatellen jotain erityistä, mitä?

Millaisia vaikutuksia käyttämälläsi Green Care -menetelmillä on ollut asiakkaisiin?

Mitkä työtavat nimenomaan ovat olleet vaikuttavia?

Millaisia hyvinvointi- ja terveysvaikutuksia olet havainnut?